

全国高等职业院校素质类规划教材

大学生心理健康教育 理实一体化教程

周红燕 陈兴义 主 编
张文和 刘 江 副主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



内 容 简 介

本书在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合目前大学生的身心发展特点，设置了大学生心理健康意识正确观、自我意识认知、情绪管理、健康人格塑造、记忆与学习、挫折与压力、人际沟通、恋爱与性心理等八个单元的内容，通过文中大量的小游戏、小阅读、案例分析等栏目，将知识学习、应用和自我探索紧密结合，同时通过极具互动性的语言描述帮助学生更好地掌握心理健康知识。

本书既可作为各类院校学生心理健康教育的首选教材，也可作为大学生心理素质提升及自我训练的趣味读物。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育理实一体化教程 / 周红燕，陈兴义主编. —北京：电子工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-121-29420-4

I. ①大… II. ①周… ②陈… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第166271号

策划编辑：刘少轩（liusx@phei.com.cn）

责任编辑：胡辛征

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：12.75

字数：326.4千字

版 次：2016年8月第1版

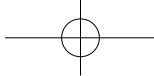
印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254571，E-mail：liusx@phei.com.cn。



前言

近年来,随着我国对心理健康教育持续关注,高职院校对大学生的心理健康教育也越来越重视。心理健康是大学生个人素质的重要指标之一,是大学生全面发展、成长成才的基础和保证。高职院校的大学生有其自身的心理发展特点,所以探索其心理健康教育模式也是富有意义的重要课题。高职院校大学生的实践能力较强,但其注意力与持续能力较弱。所以在教学过程中,增加学生的实践环节,增加内容的趣味性,调动学生的积极性,提高参与性,才能使得学生在自我体验的过程中学习心理健康知识。

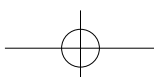
本书具有理论与实践相结合、操作性强等特点,在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,结合目前大学生的身心发展特点,设置了大学生心理健康意识正确观、自我意识认知、情绪管理、健康人格塑造、记忆与学习、挫折与压力、人际沟通、恋爱与性心理等八个单元的内容,通过文中大量的小游戏、小阅读、案例分析等栏目,将知识学习、应用和自我探索紧密结合,同时通过极具互动性的语言描述帮助学生更好地掌握心理健康知识。

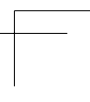
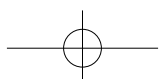
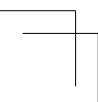
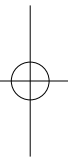
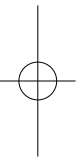
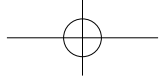
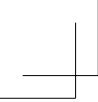
本书第一章、第二章由周红燕编写,共 86.4 千字,第三章、第四章由陈兴义编写,共 75.2 千字,第五章、第六章由张文和编写,共 73.2 千字,第七章、第八章由刘江编写,共 78.4 千字。在本书的编写过程中,得到了单位领导的大量指导和支持,以及王彦荣老师、杨继东老师、陈娜老师的帮助,在此表示感谢。

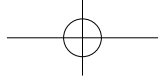
由于心理健康教育研究的不断发展和对课程教学改革的不断改进,大学生心理健康教育的内容和深度也在不断变化,加之编者水平有限,书中难免存在不足和疏漏之处,恳请前辈、同行和同学们批评指正,不胜感激。

编者

2016 年 7 月

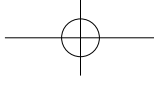






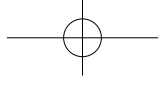
目 录

第一章 大学生心理健康意识正确观·····	1
第一节 心理健康概述·····	1
一、什么是健康·····	1
二、什么是心理健康·····	2
三、心理健康类型·····	4
第二节 大学生常见心理问题及其调适·····	14
一、大学生常见心理问题的类型·····	14
二、影响心理健康的主要因素·····	17
三、健康心理的培养途径·····	18
第三节 心理疾病·····	21
一、神经症的特征及处置·····	21
二、心理障碍的特征及其处置·····	22
第四节 心理咨询·····	27
一、心理咨询的概念和类型·····	27
二、心理咨询的功能·····	28
三、心理咨询的原则·····	29
第二章 认识你自己·····	32
第一节 自我意识认识练习·····	33
一、我是谁·····	33
二、独特的我·····	36
三、自我意识的特征·····	37
第二节 大学生自我意识发展的特点·····	39
一、大学生自我意识发展的心理功能·····	39
二、大学生的自我意识发展的特点·····	41
三、大学生自我意识发展的冲突·····	44
第三节 大学生自我意识的培养途径·····	47
一、健康自我意识的标志·····	47
二、大学生健康自我意识的培养·····	48

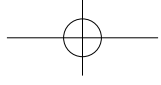


■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

第三章 了解你的情绪.....	54
第一节 认识情绪	54
一、情绪的分类.....	55
二、情绪的反应.....	57
三、EQ 知多少	59
第二节 大学生的情绪特征	64
一、大学生的情绪特点.....	65
二、大学生常见的情绪状态.....	65
第三节 大学生情绪的控制与管理	70
一、大学生情绪控制的意义.....	70
二、大学生的情绪管理.....	73
第四章 学会塑造健康人格.....	78
第一节 人格的概述	79
一、什么是人格.....	80
二、人格的类型.....	81
三、人格理论.....	85
第二节 人格的影响	88
一、人格与身心疾病.....	88
二、人格与职业.....	93
第三节 健康人格的塑造	96
一、健康人格的特征.....	96
二、当代大学生理想人格的塑造.....	96
第五章 学会记忆与学习.....	101
第一节 了解记忆	101
一、记忆的一般概念.....	102
二、记忆的类型.....	103
三、记忆的过程.....	104
第二节 增强记忆力的方法	105
一、谐音记忆法.....	106
二、联想记忆法.....	106

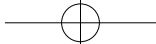


三、多通道记忆法·····	106
四、宫殿记忆法·····	107
第三节 记忆问题及其调适·····	108
一、记忆方法不当及其调适·····	108
二、学习方法的确定·····	109
三、记忆力减退及其调适·····	110
四、注意力涣散及其调适·····	112
五、考试焦虑及其调适·····	112
第四节 科学用脑·····	114
一、保证睡眠时间·····	114
二、及时转移大脑兴奋中心·····	114
三、坚持体育锻炼·····	115
四、要适当增加营养·····	115
 第六章 学会应对挫折和压力·····	116
第一节 了解挫折·····	116
一、挫折的种类与反应·····	116
二、大学生的挫折反应·····	118
第二节 了解压力·····	122
一、寻找压力源·····	122
二、压力特征·····	124
三、压力反应的阶段·····	125
第三节 挫折应对和压力管理·····	126
一、端正挫折，直面压力·····	127
二、构建自己的社会支持系统·····	127
三、理性辨析和积极归因·····	128
四、进行有效的时间管理·····	129
五、自我激励·····	130
六、增加挫折容忍力、培养健康管理能力·····	130
七、阅读书籍，吸取榜样力量·····	133
八、寻求专业人士的帮助·····	134
第四节 自杀概述·····	134



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

一、自杀的概述·····	134
二、高校大学生自杀原因分析·····	136
三、大学生自杀的防治·····	139
四、针对大学生群体的防治措施·····	141
第七章 学会人际沟通·····	144
第一节 人际沟通概述·····	145
一、本能·····	148
二、合群需要·····	148
三、自我肯定的需要·····	149
第二节 人际关系的理论·····	150
一、人际需要的三维理论·····	150
二、社会交换理论·····	151
三、人际关系 PAC 理论·····	151
第三节 大学生人际交往中的非言语沟通·····	154
一、非言语沟通的概念·····	154
二、非言语沟通的类型·····	154
第四节 增进大学生人际关系的技巧·····	157
一、克服人际认知的偏差·····	157
二、努力提高人际吸引力·····	159
三、学习人际交往的技巧·····	161
第八章 了解恋爱与性心理·····	164
第一节 了解爱情·····	164
一、爱是什么·····	164
二、爱情的位置·····	165
三、爱情是什么·····	166
四、爱情的理论·····	167
第二节 大学生的恋爱观·····	172
一、恋爱意识发展的过程·····	172
二、大学生恋爱的动因·····	174
三、大学生恋爱心理特征·····	175
四、大学生恋爱心理的调适·····	179



目 录

第三节 大学生恋爱技巧 181

 一、我们怎样去爱 181

 二、爱的语言 183

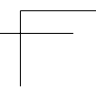
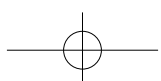
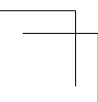
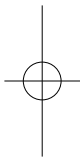
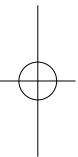
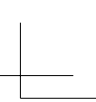
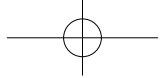
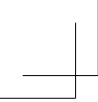
 三、爱的能力 185

 四、爱的结束 186

第四节 了解性心理 187

 一、大学生性心理活动的表现 188

 二、性心理的自我调节 190





第一章

大学生心理健康意识正确观

一位联合国专家曾断言：“到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”因此，时代呼唤心理健康，大众才呼唤心理健康，可以说心理健康是 21 世纪生存和发展的通行证。高职院校大学生作为一个特殊的群体，心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此，掌握心理健康知识，及时调适不健康的心理，提高心理健康水平，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的重要任务。

第一节 心理健康概述

作为一名高职院校的大学生，在入学开始，学院老师一定会带着学生熟悉宿舍、食堂、澡堂、教室、专业等，可是有多少学院会带着学生熟悉心理咨询室、心理宣泄室呢？当学生遇到身体感冒时，会很自然地去寻求医生治疗和寻求朋友关心，可是当遇到心理感冒时，有谁能够坦然寻求心理老师的辅导呢？甚至，当问及学生是否需要心理辅导时，学生会很排斥地告诉你“我没有病，我为什么要去”，或者“去心理咨询室，被别人看到了，会认为我有精神病”等这样的语言。深思原因，主要是大学生对心理健康认识不清或存在误解。因此，作为大学生首先应该了解什么是健康，什么是心理健康。

一、什么是健康

健康是人生最重要的财富，也是全社会关注的热点话题，那么什么是健康呢？曾经，“身体无病即健康”的传统观念盛行多时。“没有病就是健康”是指躯体器官生理功能正常，细胞没有损伤，这是对于健康的传统理解。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在，健康不再局限于心理机能正常、躯体无疾病，



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

人类对健康的认识又发生了质的飞跃。世界卫生组织（WHO）在其颁布的《世界卫生组织宪章》中明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱现象，而且是个体在身体上、精神上和社会上的完善状态。”这确认了心理健康是健康重要组成部分的理念，形成了健康是生理健康与心理健康辩证统一的观念。

健康的 10 条标准（来源于世界卫生组织）

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病纯粹是身体上的，反之亦然。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。

二、什么是心理健康

要明确“心理健康”的概念，首先应了解什么是“心理”，人的心理都包含哪些内容？人的心理基本上可以分为三大部分，即心理过程（①认识过程：感觉、知觉、记忆、思维、想象；②情绪和情感过程；③意志过程）、个性心理特征（能力、气质、性格）和个性倾向性（兴趣、动机、需要、信念、理想、世界观、价值观）。一个心理健康的大学生，能够在积极的心理状态下协调自己的知、情、意、行，较好的适应外部环境，能够精力旺盛地学习和工作，保持乐观、蓬勃向上的精神状态，并具有较强的应变能力。人的心理健康一般分为三种状态。

1. 常态。一般而言，个体在没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。
2. 不平衡状态，简称偏态。是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应



激等状态。一旦个体处于不平衡状态，其首先通过心理防御机制进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，消除不平衡，使之恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。

3. 不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性变态、精神病等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病。



小游戏 1 照照“镜子”

【下面评估一下自己的健康状况，根据描述对照自我】

第一条：心理健康的人接纳自我，喜欢自己，尊重自己。反之，心理健康不良的人，否定自己，不喜欢、不尊重甚至讨厌自己。比如，能发现自己身上的优点，且感觉良好。

第二条：心理健康的人，他是一个有安全感和自我肯定的人。反之，就是自我怀疑，常常觉得不安全。其实安全感是特别重要的。比如，当看到好几个人在那说话，就会想肯定是在说自己的坏话，然后这一天就闷闷不乐，心里想着到底是不是这样呢？

第三条：心理健康的人是真诚的。能真诚对待身边的人和事，能与人和谐相处。

第四条：心理健康的人是比较乐观的。能发现事物美好的一面，能以积极的心态面对生活中的人与事。

第五条：心理健康的人清楚个人能力。反之，就是不知道自己有什么能力。

第六条：心理健康的人能自我控制和自律。反之，就是情绪化容易失控。

第七条：接纳个人限制，当被批评的时候，不会因此感到不安。心理健康不良的人就会有很多的羞耻愧疚感，经常的害怕、胆小，他们害怕被击败，就会退缩、被动。

第八条：心理健康的人有共情能力。能够感知他人的痛苦，理解他人的心情。反之，有些人完全无法感受别人。

第九条：有信心开放自己，有勇气表达自我。反之，缺乏信心，封闭自己，不敢表达自己。

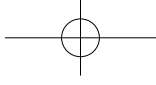
第十条：心理健康的人会仁爱扬善，关心和爱护他人。反之，则具有攻击性和敌意。

第十一条：心理健康的人，在处理问题上是具有弹性的，有伸缩的空间和机动能力，可以掌握度的原则。反之，就是僵硬、一成不变的。

第十二条：心理健康的人，他的自我防卫心是适度的，有较低自我防卫水平。反之，就是高自我防卫。

第十三条：心理健康的人，对自己有正确的期望。能合理评估自我的能力，有现实性的理想和目标。

第十四条：心理健康的人，乐意面对促进成长的新经验。富有挑战性，有更多的好奇心，对世界有更多的探索欲望。反之，推诿抗拒新的经验，不愿意冒险，害怕失败，



大学生心理健康教育理实一体化教程

最后变得谨小慎微，丧失了很多机会。

第十五条：心理健康的人，常常是积极从容的。反之就会特别消极和紧张。

第十六条：心理健康的人常独立自主。相反，就是依赖他人。

在这十六条中，你能符合多少条呢。我们会发现大多数人都会存在个别的心理问题，所以心理健康与否是个相对概念，我们要正确区分健康和不健康的概念。

三、心理健康类型

心理健康的划分是一个必须慎重对待的问题。首先，心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。比如说，有位同学本来接受和领悟能力不错的，但最近一周，学习的效率特别差，错、忘、漏现象经常出现，我们能说这位同学的心理不健康吗？我们只能说这位同学出现了不健康的心理和行为，这种不健康的心理和行为没有持续多久就消除了，那他就又回到了健康的状态。所以偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

其次，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间没有明晰的划分，存在一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。比如，受了一点委屈或挫折，有的同学很快就调整好了，有的同学心理别扭了好几天才好，有的同学就愁眉不展、萎靡不振3个月才慢慢淡忘，这就是不同的心理状态。心理状态的变化如图1-1所示，当遇到问题没有解决时出现心理冲突，心理冲突没有解决出现心理问题，心理问题解决不了发展为心理障碍，心理障碍持续时间过长出现精神疾病。而在这个过程的任何一个阶段解决问题，都能回到心理健康的状态。

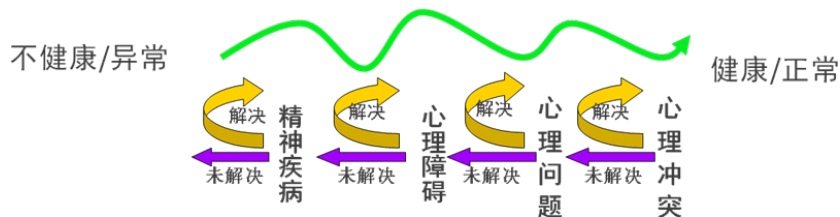
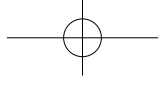


图 1-1 心理健康状态示意图

其三，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

其四，心理健康的标准仅仅是一种理想尺度，它只是为我们提供了衡量是否健康的标



准，指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

所以，一般情况下，我们把心理健康程度划分为四种类型，如图 1-2 所示。



图 1-2 心理健康的类型划分

（一）心理健康及其标准

大学生心理健康的标准一般为以下几方面：

1. 心理行为符合年龄特征

在人生发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式，心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。大学生应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的，而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐

良好的人际关系是保证学习效率、生活质量和社会功能的基础，也是保持心情舒畅、热爱生活的关键。人际关系的处理是一门艺术，心理健康的人乐于与人交往，能够接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用；在与他人交往中，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能分享、接受、给予爱和友谊；与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。一个心理不健康的人，总是与集体和周围的人们格格不入。

3. 情绪积极稳定

心理健康的人又适度表达和控制情绪的能力。在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占主动的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，通过进行自我调节，使之迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。人是情感性动物，对跟个人有重要关系的事件的发生，不可能无动于衷，而是要做出适当的反应，这是人的本性所决定的。大学生也不例外，作为一名心理健康的学生，对严重的事件虽然也有相应的情绪反应，但决不会被摧垮，决不会精神崩溃，更不会轻生自杀。有一个同学在校学习期间成绩一直不错，毕业时考研究生没被录取就绝望地自杀了。可见这个同学心理上是多么脆弱，思想



上是多么狭隘，道德上又是多么不负责任！

4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、生活中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要做出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

5. 自我意识正确

心理健康的标准里很看重这一条。做到正确评价自己有时并不容易，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”和“旁观者清”的说法就是这个道理。但只要有科学、客观的态度，对自己还是能够给予正确评价的。这里的自我评价主要包括两方面内容，一是自己的能力和水平，包括学习能力、人际交往能力，及其能力的优势和劣势。特别强调的是大家入学后，不能还停留在中学阶段认识自己的层次，需要来一个重新认识，要允许次序的变化，否则就会出现失落感。二是性格，性格是慢慢形成的对客观现实的稳定的态度和行为方式。比如，对社会的态度（社会公德意识、对社会的正确认识）、对他人的态度（热情与冷漠、诚实与虚伪）、对集体的态度（集体荣誉感）、对自己的态度（谦虚与傲慢、自信与自卑、开朗与封闭）、对劳动的态度（勤奋与懒惰）等。除此之外，还有性格的意志特征（目的性、自制性、坚定性、果断性、组织性、严谨性、勇敢性），性格的情绪特征（情绪反应的强度、速度、稳定性、持久性和主导心境等），还有性格的理智特征，表现在感知、记忆、思维、想象方面的速度和强度等方面。经过重新认识，明确了自己的优势和劣势，长处和弱点，以便改造自己、塑造自己，建立起自信，以适应学校的环境。有的人并不能正确评价自己，表现在只看到自己的优点和长处，看不到自己的缺点和短处。因此，产生自傲，瞧不起别人，难以与别人正常相处。或者相反，只看到自己的缺点和短处，看不到自己的优势和长处，由此产生自卑情绪，建立不了自信。

6. 个性结构完整

心理健康的人个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯统一的，则说明他可能存在心理健康问题。

7. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求人们对各种变化产生相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，是心理健康的重要标志。有人的适应能力较差，环境一改变，就紧张、焦虑、失眠，有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。



8. 智力正常

智力是人能够正常生活、学习、工作的基本心理条件，比如，一个 IQ 分数只有 69 分，连很简单的问题都不能自己解决的人，我们能说他是心理健康的人吗？一般来说，智力超常和智力落后在人群中占少数，大多数人的智力是一般。智力超常与一般都属于智力正常的范围。

从这几个标准可以看出，心理健康的要求很高，所以有研究表明，心理健康的人在群体占的比重很小，只占人群的 9%。

（二）心理亚健康

目前有一种介于健康和疾病的中间状态，我们称之为亚健康状态。什么是亚健康状态呢？就是人除了健康和疾病外，人体还存在一种既非健康又非疾病的状态，又称为“第三状态”或“灰色状态”。在亚健康状态下，人体虽然无明显的疾病，但呈现出活力降低，适应力减退的状态。这是机体各系统的生理功能和代谢过程低下造成的。有调查称，85%左右的人群都处在亚健康状态，主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率等。因此心理亚健康又称为有一般心理问题的正常人。

调查显示，处于亚健康状态的人群集中于 20~45 岁之间，而且多数的大学生也处在这个阶段。学生们每天都处于紧张的学习状态中，既要处理好同学间、舍友间、异性间等多种社会关系，又要自我管理，他们必须付出超负荷的努力才能协调好各种压力，所以很容易导致亚健康状态。亚健康状态也极有可能发展为多种疾病，随着社会的发展，亚健康状态的产生也越来越频繁，对人类健康的威胁也越来越大，所以有必要采取切实有效的措施预防亚健康状态的产生。



小游戏 2 我是否存在亚健康

下面请对自我做评估，以下描述中如有一项符合，都属于亚健康状态。

- ①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，活波的外表下充满无助；
- ②罪恶感——自我冲突，有一种无能、无用感；
- ③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊
- ④烦乱感——感觉失序、一团糟；
- ⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动；
- ⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰；
- ⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。



（三）心理疾病

心理疾病包括神经症和精神障碍。心理疾病在人群中也很普遍（占人群的6%），只不过存在着程度区别而已。而且现代文明的发展使人类愈发脱离其自然属性，环境污染、生活节奏快、紧张、信息量空前巨大、社会关系复杂、作息方式变化、消费取向差异、溺爱等，都使心理疾病逐渐增多并恶化。心理疾病种类很多，表现各异，而且有可能出现更多以前都没有注意到的，或已经合理化的（不认为是心理疾病）。比如，根据不同的标准或其严重程度分类，心理疾病可分为感觉障碍、知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。

心理疾病几乎是人人都可能遇到的，如失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪波动、失调，一段时间内不良心境造成的兴趣减退、生活规律紊乱甚至行为异常、性格偏离等。在面对由于现实问题引起的情绪障碍时，大多数人往往自我调节或求助父母、亲朋、老师等帮助来调节，假如通过这些调节方法仍无效果时，就需要找心理咨询医生寻求帮助。

精神病性心理障碍指的是大脑机能活动发生混乱，导致认识、情感、行为和意志等精神活动产生不同程度障碍的疾病的总称。致病因素有多方面：先天遗传、个性特征及体质因素、器质因素、社会性环境因素等。许多精神病人有妄想、幻觉、错觉、情感障碍、哭笑无常、自言自语、行为怪异、意志减退等症状，绝大多数病人缺乏自知力，不承认自己有病，不主动寻求医生的帮助。

有不少人总爱用嘲笑的口吻说别人：“你有神经病”。其实，神经病是指中枢神经系统和周围神经的器质性病变，这些病变往往伴随着明显疼痛、麻木、瘫痪等症状或神经系统定位的体征，并可以通过医疗仪器（如脑CT、MRI等）找到病变的位置。常见的神经系统疾病有脑炎、脑膜炎、脑囊虫病、脑出血、脑梗塞、癫痫、脑肿瘤、重症肌无力等。患者应去神经内科或神经外科寻求诊治。所以，在生活中要谨慎的使用这些术语。



小游戏3 自评症状量表（SCL-90）自测

以下列出了有些人可能有的病症或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内（或过去一个月以内），下列问题影响你或使你感到苦恼的程度，进行五级评分。

0= 从无，1= 轻度，2= 中度，3= 重度，4= 严重。

【例子】背痛

一级：从无——自觉无该项症状或问题。

二级：轻度——自觉有该项症状或问题，但发生得并不频繁及严重。

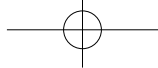
三级：中度——自觉有该项症状或问题，其严重度为轻到中度。

四级：重度——自觉常有该项症状或问题，其程度为中到严重。



五级：严重——自觉总有该项症状或问题，频度和程度都十分严重。

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. 头痛。 | 分数 () |
| 2. 神经过敏，心中不踏实。 | 分数 () |
| 3. 头脑中有不必要的想法或字句出现。 | 分数 () |
| 4. 头晕和昏倒。 | 分数 () |
| 5. 对异性的兴趣减退。 | 分数 () |
| 6. 对旁人责备求全。 | 分数 () |
| 7. 感到别人能控制自己的思想。 | 分数 () |
| 8. 责怪别人制造麻烦。 | 分数 () |
| 9. 忘记性大。 | 分数 () |
| 10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。 | 分数 () |
| 11. 容易烦恼和激动。 | 分数 () |
| 12. 胸痛。 | 分数 () |
| 13. 害怕空旷的场所或街道。 | 分数 () |
| 14. 感到自己的精力下降，活动减慢。 | 分数 () |
| 15. 想结束自己的生命。 | 分数 () |
| 16. 听到旁人听不到的声音。 | 分数 () |
| 17. 发抖。 | 分数 () |
| 18. 感到大多数人都不可信任。 | 分数 () |
| 19. 胃口不好。 | 分数 () |
| 20. 容易哭泣。 | 分数 () |
| 21. 同异性相处时感到害羞不自在。 | 分数 () |
| 22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。 | 分数 () |
| 23. 无缘无故地突然感到害怕。 | 分数 () |
| 24. 自己不能控制地发脾气。 | 分数 () |
| 25. 怕单独出门。 | 分数 () |
| 26. 经常责怪自己。 | 分数 () |
| 27. 腰痛。 | 分数 () |
| 28. 感到难以完成任务。 | 分数 () |
| 29. 感到孤独。 | 分数 () |
| 30. 感到苦闷。 | 分数 () |
| 31. 过分担忧。 | 分数 () |
| 32. 对事物不感兴趣。 | 分数 () |



大学生心理健康教育理实一体化教程

- | | |
|--------------------------|--------|
| 33. 感到害怕。 | 分数 () |
| 34. 感情容易受到伤害。 | 分数 () |
| 35. 旁人能知道你的私下想法。 | 分数 () |
| 36. 感到别人不理解你不同情你。 | 分数 () |
| 37. 感到人们对你不友好, 不喜欢你。 | 分数 () |
| 38. 做事必须做得很慢以保证正确性。 | 分数 () |
| 39. 心跳得很厉害。 | 分数 () |
| 40. 恶心或胃部不舒服。 | 分数 () |
| 41. 感到比不上他人。 | 分数 () |
| 42. 肌肉酸痛。 | 分数 () |
| 43. 感到有人在监视你谈论你。 | 分数 () |
| 44. 难以入睡。 | 分数 () |
| 45. 做事必须反复检查。 | 分数 () |
| 46. 难以作出决定。 | 分数 () |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。 | 分数 () |
| 48. 呼吸有困难。 | 分数 () |
| 49. 一阵阵发冷或发热。 | 分数 () |
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。 | 分数 () |
| 51. 脑子变空了。 | 分数 () |
| 52. 身体发麻或刺痛。 | 分数 () |
| 53. 喉咙有梗塞感。 | 分数 () |
| 54. 感到没有前途没有希望。 | 分数 () |
| 55. 不能集中注意。 | 分数 () |
| 56. 感到身体的某一部分软弱无力。 | 分数 () |
| 57. 感到紧张或容易紧张。 | 分数 () |
| 58. 感到手或脚发重。 | 分数 () |
| 59. 想到死亡的事。 | 分数 () |
| 60. 吃得太多。 | 分数 () |
| 61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在。 | 分数 () |
| 62. 有一些不属于你自己的想法。 | 分数 () |
| 63. 有想打人或伤害他人的冲动。 | 分数 () |
| 64. 醒得太早。 | 分数 () |
| 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。 | 分数 () |



- | | |
|-------------------------|--------|
| 66. 睡得不稳不深。 | 分数 () |
| 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。 | 分数 () |
| 68. 有一些别人没有的想法或念头。 | 分数 () |
| 69. 感到对别人神经过敏。 | 分数 () |
| 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。 | 分数 () |
| 71. 感到任何事情都很困难。 | 分数 () |
| 72. 一阵阵恐惧或惊恐。 | 分数 () |
| 73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。 | 分数 () |
| 74. 经常与人争论。 | 分数 () |
| 75. 独自一人时神经很紧张。 | 分数 () |
| 76. 别人对你的成绩没有作出恰当的评价。 | 分数 () |
| 77. 即使和别人在一起也感到孤单。 | 分数 () |
| 78. 感到坐立不安心神不定。 | 分数 () |
| 79. 感到自己没有什么价值。 | 分数 () |
| 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。 | 分数 () |
| 81. 大叫或摔东西。 | 分数 () |
| 82. 害怕会在公共场合昏倒。 | 分数 () |
| 83. 感到别人想占你的便宜。 | 分数 () |
| 84. 为一些有关“性”的想法而苦恼。 | 分数 () |
| 85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚。 | 分数 () |
| 86. 感到要赶快把事情做完。 | 分数 () |
| 87. 感到自己的身体有严重问题。 | 分数 () |
| 88. 从未感到和其他人很亲近。 | 分数 () |
| 89. 感到自己有罪。 | 分数 () |
| 90. 感到自己的脑子有毛病。 | 分数 () |

【计分】依各因子名称及所包含项目分类，每一题目的最后得分为各题分数的和：

躯体化：1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58，共12项。

强迫症状：3、9、10、28、38、45、46、51、55、65，共10项。

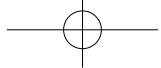
人际关系敏感：6、21、34、36、37、41、61、69、73，共9项。

抑郁：5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79，共13项。

焦虑：2、17、23、33、39、57、72、78、80、86，共10项。

敌对：11、24、63、67、74、81，共6项。

恐怖：13、25、47、50、70、75、82，共7项。



偏执：8、18、43、68、76、83，共6项。

精神病性：7、16、35、62、77、84、85、87、88、90，共10项。

其他：19、44、59、60、64、66、89，共7项。

总分：90个项目所得分数之和

总均分：总分/90

因子分：因子分 = 组成某一因子的各项目总分 / 组成某一因子的项目数

总均分：是指总的来看，被试的自我症状评价介于“没有”到“严重”的哪一个水平。总症状指数的分数在1~1.5之间，表明被试自我感觉没有量表中所列的症状；在1.5~2.5之间，表明被试感觉有点症状，但发生得并不频繁；在2.5~3.5之间，表明被试感觉有症状，其严重程度为轻到中度；在3.5~4.5之间，表明被试感觉有症状，其程度为中到严重；在4.5~5之间表明被试感觉有，且症状的频度和强度都十分严重。

因子分

SCL-90包括9个因子，每一个因子反映出个体某方面的症状情况，通过因子分可了解症状分布特点。当个体在某一因子的得分大于2时，即超出正常均分，则个体在该方面就很有可能心理健康方面的问题。

(1) 躯体化

主要反映身体不适感，包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的不适，和头痛、背痛、肌肉酸痛，以及焦虑等躯体不适表现。

该分量表的得分在12~60分之间。得分在36分以上，表明个体在身体上有较明显的不适感，并常伴有头痛、肌肉酸痛等症状。得分在24分以下，躯体症状表现不明显。总的说来，得分越高，躯体的不适感越强；得分越低，症状体验越不明显。

(2) 强迫症状

主要指那些明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为，还有一些比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。

该分量表的得分在10~50分之间。得分在30分以上，强迫症状较明显。得分在20分以下，强迫症状不明显。总的说来，得分越高，表明个体越无法摆脱一些无意义的行为、思想和冲动，并可能表现出一些认知障碍的行为征兆。得分越低，表明个体在此种症状上表现越不明显，没有出现强迫行为。

(3) 人际关系敏感

主要是指某些人际的不自在与自卑感，特别是与其他人相比较时更加突出。在人际交往中的自卑感，心神不安，明显的不自在，以及人际交流中的不良自我暗示，消极的期待等是这方面症状的典型原因。

该分量表的得分在9~45分之间。得分在27分以上，表明个体人际关系较为敏感，人际交往中自卑感较强，并伴有行为症状（如坐立不安，退缩等）。得分在18分以下，



表明个体在人际关系上较为正常。总的说来,得分越高,个体在人际交往中表现的问题就越多,自卑,自我中心越突出,并且已表现出消极的期待。得分越低,个体在人际关系上越能应付自如,人际交流自信、胸有成竹,并抱有积极的期待。

(4) 抑郁

苦闷的情感与心境为代表性症状,还以生活兴趣的减退,动力缺乏,活力丧失等为特征。还表现出失望、悲观以及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受,另外,还包括有关死亡的想法和自杀观念。

该分量表的得分在 13~65 分之间。得分在 39 分以上,表明个体的抑郁程度较强,生活缺乏足够的兴趣,缺乏运动活力,极端情况下,可能会有想死亡的想法和自杀的观念。得分在 26 分以下,表明个体抑郁程度较弱,生活态度乐观积极,充满活力,心境愉快。总的说来,得分越高,抑郁程度越明显,得分越低,抑郁程度越不明显。

(5) 焦虑

一般指那些烦躁,坐立不安,神经过敏,紧张以及由此产生的躯体征象,如震颤等。

该分量表的得分在 10~50 分之间。得分在 30 分以上,表明个体较易焦虑,易表现出烦躁、不安静和神经过敏,极端时可能导致惊恐发作。得分在 20 分以下,表明个体不易焦虑,易表现出安定的状态。总的说来,得分越高,焦虑表现越明显。得分越低,越不会导致焦虑。

(6) 敌对

主要从三方面来反映敌对的表现:思想、感情及行为。其项目包括厌烦的感觉,摔物,争论直到不可控制的脾气暴发等各方面。

该分量表的得分在 6~30 分之间。得分在 18 分以上,表明个体易表现出敌对的思想、情感和行为。得分在 12 分以下表明个体容易表现出友好的思想、情感和行为。总的说来,得分越高,个体越容易敌对,好争论,脾气难以控制。得分越低,个体的脾气越温和,待人友好,不喜欢争论、无破坏行为。

(7) 恐怖

恐惧的对象包括出门旅行,空旷场地,人群或公共场所和交通工具。此外,还有社交恐怖。

该分量表的得分在 7~35 分之间。得分在 21 分以上,表明个体恐怖症状较为明显,常表现出社交、广场和人群恐惧,得分在 14 分以下,表明个体的恐怖症状不明显。总的说来,得分越高,个体越容易对一些场所和物体发生恐惧,并伴有明显的躯体症状。得分越低,个体越不易产生恐怖心理,越能正常的交往和活动。

(8) 偏执

主要指投射性思维,敌对,猜疑,妄想,被动体验和夸大等。

该分量表的得分在 6~30 分之间。得分在 18 分以上,表明个体的偏执症状明显,



较易猜疑和敌对,得分在12分以下,表明个体的偏执症状不明显。总的说来,得分越高,个体越易偏执,表现出投射性的思维和妄想,得分越低,个体思维越不易走极端。

(9) 精神病性

反映各式各样的急性症状和行为,即限定不严的精神病性过程的症状表现。

该分量表的得分在10-50分之间。得分在30分以上,表明个体的精神病性症状较为明显,得分在20分以下,表明个体的精神病性症状不明显。总的说来,得分越高,越多地表现出精神病性症状和行为。得分越低,就越少表现出这些症状和行为。

(10) 其他项目(睡眠、饮食等)

作为附加项目或其他,作为第10个因子来处理,以便使各因子分之和等于总分。

第二节 大学生常见心理问题及其调适

大学生在心理上也和其他人一样,有各种各样的需求。当需求得不到充分满足的时候,他们就会遇到各种各样的心理挫折,引起大大小小的心理冲突。当挫折与冲突超出他们的心理承受能力时,就很容易造成心理失衡,导致心理问题的产生。大学生常见的心理问题包括在日常的学习、生活中经常遇到的导致心理适应不良的问题。这些问题是正常人暂时的心理失调,不是心理疾病;它与思想问题有联系,但不宜笼统地归于思想问题。它的处理以自我调适为主,他人的心理疏导和专业人员的心理辅导均能起到很好的作用。了解人们常见心理问题的一般表现、类型、成因和调适方法,对于维护自身心理健康是十分重要的。

一、大学生常见心理问题的类型

1. 适应问题

适应问题是大学生入校后面对的第一个问题。人们在日常生活中经常要面对新的情况,扮演新的角色,执行新的任务,适应新的环境。适应新的角色、任务和环境的过程,会带来许多心理问题,包括新生入校后的心理适应、在校期间角色变化的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化中的心理适应、对社会环境的心理适应、毕业时的心理适应等问题。其中新生在入学后一周到两个月之间,其心理的不适应表现得最为集中、最为明显。

2. 自我意识问题

在大学生们的自我发展中,既存在着自我认识、评价与实际情况之间的差距,同时又存在着理想自我与现实自我的差距。这不仅反映了大学生对理想自我的追求和对自尊、自强的渴望,同时也预示了他们 will 经历很多的困难和挫折。心理学研究结果表明,理想自我与



现实自我之间的过分失调往往是产生心理问题的重要原因。如何协调理想自我与现实自我的差距,以及如何正确看待自己,将是大学生面临的一个非常重要的课题。大学生自我意识问题主要表现为以下相互矛盾的倾向:过度的自我接受与过度的自我拒绝;过强的自尊心与过度的自卑感;自我中心与从众心理;过分的独立意识与过分的逆反心理。其中,最有代表性的是自卑心理。

3. 情绪问题

20岁左右的大学生正处于情绪的“狂风暴雨”时期,这个时期大学生的情绪是敏感、多变、不易控制的。因此,大学生常常陷入抑郁、焦虑、期待、失落、狂热等情绪的困扰,感到无力应付外界压力,从而产生消极的情绪体验。其实生活中,人人都有可能或曾经遭受过抑郁的烦恼,但大多数人能迅速地化解、排除抑郁的干扰;少数人则较长时间的处于抑郁状态,甚至发展为抑郁症。大学生中,性格内向、孤僻多疑、曾遭遇过打击、长期努力而得不到回报的人更容易处于抑郁状况。

焦虑是指人们担心即将到来的事情会出现最坏的结果,而表现的消极情绪。在从事这些事情之前,比如考试,由于主观上有一种威胁感,觉得自己会考不好,就会情不自禁地产生紧张焦虑的反应。焦虑分为正常的焦虑与期待型焦虑。正常焦虑是人们重视某个事件或某项活动的必然反应,其能随着焦虑刺激的重复出现而逐渐适应。比如面试之前的紧张,多面试几次焦虑性就降低了。期待型焦虑是对屡遭失败的特定活动“后怕”的过度反应,不仅对这些活动难以适应,而且还会出现焦虑反应愈演愈烈的倾向,但是期待型焦虑与心理疾病也不同。大学生期待型焦虑通常表现在考试和人际交往上,例如考试屡屡受挫的大学生,一旦进入考试复习阶段,就会焦躁不安,时时处于恐惧之中而无法进行正常的迎考复习。但考试过后时过境迁,不管考试成绩如何,期待性焦虑也会烟消云散。

4. 人际交往不适

人际交往是个体基本的活动方式,大学生的学习、生活等活动都是在与他人交往中实现的。人际交往直接影响着大学生的学习、生活质量、乃至身心健康。目前,大学生中普遍存在着不同程度的人际交往不适,常见的有冷漠、妒忌、敌对等。

冷漠是指对他人冷淡漠然的消极心态,一般表现在其所属的不和谐群体或完全陌生的群体。比如,有学生就会有这样的感触,“为什么我能够理解同宿舍人的情绪并给予关心,但当我遇到问题时,没有人关心我,且还会对我的情绪表现不屑一顾。”有的大学生们对于他人的事常常显示出漠不关心的态度,即不与人思想交流也不多管闲事。但是冷漠与情绪情感淡漠不同。情感淡漠是情感的缺乏,内心体验的缺失,即使对足以引起大喜大悲的刺激也无动于衷。冷漠则是情感反应有选择的自我抑制,是对受伤害情景有限度弥散的消极反应。



妒忌是指面对才能、名誉、机遇、或条件比自己好的人暗怀怨恨的消极心理倾向。大学生群体中攀比现象严重,主要表现为对同学的优异成绩、某些才能的妒忌;对同学在班级、学校的地位、受奖不服;对一些同学优越的家庭经济条件从羡慕转到忌恨等。这种心理是狭隘的,会封闭自己,阻碍与他人的交流,影响自身的进步。严重的会心理变态,做出越轨的事情。

敌对是指与他人心理不相容而敌视、对抗他人的消极心态。敌对通常在以下情景中表现出来:当他人轻视、指责、和伤害自己时,不管是否自己主观上的错觉,都会怒目相对、冷漠仇视。

5. 学习心理问题

学习是大学学生的主要任务,也是大学生活中的主要内容。如何能圆满地完成大学期间的学习任务,掌握扎实系统的专业知识,这是每一个大学生都希望实现的愿望。但在现实生活中,几乎所有的学生都或多或少地受到来自学习问题的困扰。有的学生缺乏学习动机,总觉得对学习提不起劲来,对学习没有兴趣,拖拉、散漫;有的学生在学习中缺乏自信,总觉得自己不如别人,认定自己不是读书的料;有的学生意志薄弱,定了学习计划却总也不能执行,或者一次没考好就灰心丧气、一蹶不振。此外,缺乏正确的学习方式方法也是一个重要问题,有的学生在学习上花了大量的时间,成绩却并不理想;还有一些同学出现记忆力减退、注意力不能集中,考试时容易过分焦虑等,这些都是大学生经常遇到的学习困扰。

6. 性问题

大学生常见的性问题包括性意识困扰、性行为心理困扰、异性恐惧等。常见的性意识困扰有被异性吸引、常想到性问题、性幻想及性梦等表现。其中,“常想到性问题”是指在遇到有吸引力的异性时想到与对方有关的性意念、裸体表象、性感部位及体验到自身性冲动等,或是在阅读与性有关的书刊时,产生对性的臆想等。性幻想通常表现为在某特定因素诱导下,“自编、自导、自演”与异性交往内容有关的联想。性幻想可导致生理上的性兴奋、性器官充血,也可偶尔出现性高潮。性梦是进入青春期以后的梦中出现与性内容有关的梦境,一般认为与性激素达到一定水平和睡眠中性器官受内外刺激及潜意识的性本能活动有关。性梦中伴有男性遗精、女性性兴奋等表现。以上三种情况是性冲动的间接发泄形式,属于正常的心理、生理现象。但由于认识的偏差,常常造成青年的性意识困扰,出现不同程度的心理冲突,表现有焦虑、厌恶及内心不安、恐惧、自责等。严重的可出现失眠、注意力不集中、情绪抑郁、不愿与人(尤其是异性)交往,并常陷入焦虑、矛盾、困惑和苦闷之中,从而会影响其日常工作和生活,甚至会干扰自我的正常发展。



7. 心理危机

心理危机主要是指自杀的意念和行为。自杀是主体自主采取各种手段以结束自己生命的行为，它既可见于正常人，也可见于精神病人和有人格障碍的人，他们在病理性激情、幻觉和妄想状态下都可出现自杀行为。目前心理学界将自杀分为两大类：一类为冲动型自杀，也称情绪型自杀，常常因爆发性激情引起，是在有明显偶然事件所引起的激情、悔恨、内疚、羞愧等情绪失控状态下的冲动行为，这种类型的自杀进程比较快，具有突发性。第二类是理智型自杀，与冲动型自杀不同，它是在经过长期的自我评价和体验，进行了充分的推理和判断之后，逐渐萌发自杀意念，并有目的有计划地进行自杀的准备后而采取的自杀行为，这种类型的自杀进程较慢，发展期长，在自杀发展过程中有比较复杂的心理表现。

在自杀过程中，自杀者常常表现出明显的抑郁情绪，约有一半以上的自杀者都有明显的抑郁症候群或处在严重的抑郁状态。因此，抑郁情绪被认为是评定自杀危险性的重要指标之一。此外，失望、绝望的心理也是一般自杀者的普遍表现。美国临床心理学家贝克对384例自杀未遂者的研究表明，他们在一般期望量表上的分数很高。贝克认为，失望与自杀意图的联系比抑郁更重要，他们常常歪曲其自身的体验，只预期最暗淡、最悲观的后果。这种失望的态度往往带来失助感，最后发展成绝望。

二、影响心理健康的主要因素

一个人的心理是否健康，有许多因素制约。概括起来主要有以下4点：

1. 人格缺陷

人格缺陷既是心理不健康的表现，又是导致心理障碍的根源。人格代表一个人的整个精神面貌，制约一个人的认识、情感、态度和活动方式。如果人格上有问题，就会在认识歪曲的基础上，产生许多心理障碍。例如强迫性神经症，其对应的特殊人格被称为强迫性人格，具体表现为谨小慎微，求全求美，自我克制，优柔寡断，墨守成规，拘谨呆板，敏感多疑，心胸狭窄，事后容易后悔，责任心过重和苛求自己等。为什么会有这么多表现呢？是因为同样的致病因素作用于不同人格特征的人，就会产生非常不同的结果。因此，培养健全的人格已成为实施心理卫生，预防心理障碍或精神病症的一项重要任务。

2. 认知和归因模式的消极

认知是指对事物如何认识，如何分析。归因是对事件或活动结果的原因如何归纳。比如对撞车后的理解：车撞了（客观），我把别人撞了（自我归因），别人把我撞了（攻击与防卫），撞车了真倒霉（宿命论）。很显然，如果对事件的不良后果过于夸大，就会产生凶事预兆，进而焦虑恐慌，坐立不安。如果总是把失败的原因归于内部的、稳定的、固定的、难以改变的，那就会令人逐渐失去信心和勇气。



3. 慢性躯体性疾病

慢性躯体疾病是导致心理障碍的原因。如过度疲劳、失眠、头痛、腰痛、消化道疾病、呼吸道疾病、内分泌疾病（甲状腺功能亢进、糖尿病等）、心脏病、皮肤病等，都对人的心理构成威胁，产生情绪障碍，使生活质量下降。

4. 应激性生活事件

如生活和事业上的挫折、人际关系恶劣、睡眠剥夺、意外事件导致的利益损失、训练伤、愿望的破灭等。大量的研究表明，即使是中等水平的应激事件，如果它连续发生，它们对个体抵抗力的影响就可以累加，最终导致心理障碍。对生活事件与心理健康之间的关系进行解释时，一般都认为由于生活事件的产生增加了个体适应环境的压力，换言之，个体每经历一次生活事件，他都要付出精力去调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。当个体在某段时间内遭遇很多生活事件时，生活事件对个体的作用就会累加，心理应激就会增加，从而影响个体的心理健康。

5. 应对方式

当我们面对生活事件的压力时，自然会采用一定的方法来应付、对待环境压力。我们采取的方式、方法可以称为事件的应对方式，人们在处理压力性事件时采用的应对方式是不同的，同一个人在不同情况下所用的方法也会有差异。一般来讲，随着心理的成长，人们会逐步形成固定化的应对事件的方式，有时也会用多种方式同时应对。应对方式可以分为四种：一是策略控制型，即个体通过发挥自己的主观能力，有计划、有策略地控制、处理事件，消除环境压力；二是随机处理型，即预先没有准备，随着压力的出现而纯粹应付性地处理遇到的事件；三是回避型，即对压力事件总是采取逃避、回避的方式来对待；四是寻求依赖型，即在遇到压力性事件时，依靠家人、朋友来处理与应付。一般来讲，策略控制、随机处理型的处理方式是对事件一种积极的认知和行为反应，是心理成熟的标志；而回避、依赖型的处理方式是对事件一种消极的认知和行为反应，是心理不成熟的标志。

三、健康心理的培养途径

（一）心理自动调适法

人类在面临挫折时，常常会调动自身的适应机制，心理学称之为心理防御机制。心理防御机制力图减少焦虑的情绪，维持心理平衡，是个体自我保护的心理自动机制，它如同人体生理活动具有保持生理、生化活动相对稳定和平衡的内稳能力一样。心理防御机制的更大价值在于为个体寻找解决挫折更为积极、有效的方法提供时机。常用的心理防御机制有压抑作用、投射作用、文饰作用、补偿作用、升华作用等。

当然，心理防御机制需要我们正确认识，适时适度运用。应该看到有些心理防御机制



只能起到暂时平衡心理的作用，并不能解决问题。心理健康的人是在积极的意义上使用心理防御机制，而心理不健康的人总是依赖心理防御机制，结果使其适应能力日趋削弱、人格和心理发展受到影响。

（二）意义寻觅法

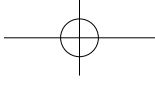
意义寻觅法是一种自我寻找和发现生命的意义，树立明确的生活目标，以积极向上的态度来面对和驾驭生活的心理自助方法。心理学家弗兰克认为，“人是由生理、心理和精神三方需求满足的交互作用统合而生成的整体，生理需求的满足使人存在，心理需求的满足使人快乐，精神需求的满足使人有价值观。”对生命和生活意义的探索 and 追求是人类的基本精神需要，人所追求的既非单纯的求乐意志，也非求权意志，而是追求意义的意志。而一些人在遭受生活挫折时常常会感到失去了生活目标，对生活的意义感到迷惘，出现“生存挫折”或“存在空虚”的心理障碍。表现对生活的厌倦，悲观失望或无所适从。在对美国自杀未遂的大学生调查中，80%的人是因为“存在空虚”所致，在北美和西欧就诊的神经症患者中约有20%的病人有“存在空虚”感，可称之为迷惘神经症。弗兰克认为，人生的意义建立在精神层面获得价值感。意义寻觅法的核心就是要学会寻找失落的生活目标和价值，建立起明确和坚定乐观的人生态度。

人的健康心理需要精神层面的人生意义来支撑。这是因为：

1. 精神追求可以统领所有的心智，使你关注未来的事情，忽略微小的心理波动，以良好的心态投入生活和工作之中。一些伟人，他们遇到的困难可谓不小，但在伟大的理想支配下，他们全身心投入事业，已经没有时间和心思来关心自己的心理苦恼。
2. 有了精神追求，还可以使人有勇气面对各种困难，包括心理痛苦。所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”，哲学家尼采说过：“懂得为什么活着，就什么困难都可以克服。”对于有精神追求的人，痛苦和挫折只是磨炼自己的试金石。

（三）认知调控法

心理问题常伴随情绪反应，情绪反应产生于主体认识到刺激的意义和价值之后，对同一刺激，不同的评价将会引起不同的情绪反应。所以可以用调整改变认知的方法调控情绪反应和行为。认知调控法是指当个人出现不恰当的情绪反应时，能够理智地分析和评价所处的情境，同时冷静去应对的方法。认知调控的关键是控制与即时情绪反应同时出现的认知和想象。例如当人非常愤怒时，常会作出过激行为。如果此时能够告诫自己冷静分析一下动怒的原因、可能的解决办法，便可使过分的反应平静，找到恰当的方式解决问题。认知调控法的原理在于认知对情绪有整合作用，认知和情绪分属于大脑不同部位控制，控制情绪的大脑是较原始的部分，控制认知的大脑是在情绪中枢之上发展的新皮质部分。大脑控制的情绪反应速度快，但内容较原始；皮质控制的认知反应稍迟于情绪反应，但其内容



更显理智，能够整合情绪反应。

认知调控方法在实际应用时可分为两步：首先分析刺激的性质与程度，人类情绪反应是进化选择的结果，有利于种族的生存与发展，是驱动我们应付环境、即刻反应的本能冲动，虽然伴有认知过程的结果，但即刻的认知往往笼统、模糊，其诱发的反应往往强烈。冷静分析问题所在，可以即时调控过度的情绪反应。其次寻找多种解决问题的方案，比较选择后择优而行。情绪引发的即刻反应往往是冲动性本能反应，很多问题都有多种可能的解决方案，寻找最佳方法至关重要，而思考是解决问题的前提。

（四）活动调适法

活动调适法是指通过从事有趣的活动，以达到调节情绪，促进身心健康的一类方法。包括读书、写作、绘画、雕塑、体育运动、听音乐、歌唱、舞蹈、劳动等多种活动方式。活动调适寓心理治疗于娱乐之中，不仅易为人接受，而且易于操作，可以广泛地运用于一般性的心理不平衡和轻微的心理障碍。活动调适法的实质在于用活动的过程来充实空虚的生活，用活动中获得的愉悦来驱散不良的情绪。因此，应随时把握利用活动中所提供的有利机遇、信息去发现问题，改变错误的认知，调适不良的情绪，纠正不适应的行为，提高自信心。活动的种类要根据自身的文化程度、原先的个人爱好、兴趣和实际条件来选择。

（五）合理宣泄法

合理宣泄就是利用或创造某种条件、情境，以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来，以减轻或消除心理压力，稳定思想情绪。宣泄是一种释放，其作用在于把压抑在心里的愤怒、憎恨、忧愁、悲伤、焦虑、痛苦、烦恼等各种消极情绪加以排解，消除不良心理，得到精神解脱。因此，宣泄是摆脱恶劣心境的必要手段，它可以强化人们战胜困难的信心和勇气。无论是失恋、亲人亡故等很大的痛苦，还是惧怕某人、某种场合等难以说出口而实际上无关大局的行为，通过倾诉或用行动表达出来，实际上是对有碍于身心健康的情绪状态进行自我调节，所以宣泄的过程也是人们进行心理的自我调整过程。

宣泄的主要方式有以下几种：

（1）倾诉。心里有什么问题和积怨，可以找同乡、战友、领导尽情地倾诉出来。倾诉对象一般是最亲近、最信赖、最理解自己的人，否则就不能无所顾忌地畅所欲言。在倾诉的过程中，可能因情绪激动、过度悲伤等因素，说话唠唠叨叨，辞不达意，说过头话，甚至发牢骚，对此要给予理解、同情和安慰，并适时予以正确引导。

（2）书写。用写信、写文作诗或写日记等方式，使那些因各种原因而不能直接对人表露的情绪得到排解。比如写日记，自己对自己“说”，想“说”什么就“说”什么，没有任何心理压力，许多不良情绪就在字里行间化解了。



(3) 运动。有了消极情绪，闷坐在房子里可能“剪不断，理还乱”，到室外去打打球、跑跑步或爬爬山，呼吸一下新鲜空气，让怒气和痛苦随汗水一起流淌，心情就会开朗起来。

(4) 哭泣。中国有一句老话，叫“男儿有泪不轻弹”，似乎男子汉是不应该哭泣的。其实，从身心健康这个角度来讲，“泪往肚里流”是不可取的。流泪也是一种宣泄，无论是偷偷流泪还是号陶大哭，都能将消极情绪排泄出来，从而令不愉快的情绪得到缓解，减轻心理压力。

(六) 身心放松法

放松训练是为达到肌肉和精神放松的目的所采取的一类行为疗法。人的生理活动与心理活动密切相连，放松训练就是通过肌肉松弛的练习来达到心理紧张的缓解与消除。研究证明，放松训练所导致的松弛状态，可使大脑皮层的唤醒水平下降，通过内分泌系统和植物神经系统功能的调节，使人因紧张反应而造成的生理心理失调得以缓解并恢复正常。放松训练对于缓解紧张性头痛、失眠、高血压、焦虑、不安、气愤等生理心理状态较为有效，有助于稳定情绪、振作精神、恢复体力、消除疲劳，对增强记忆、提高学习效率、增强个体应付紧张事件的能力也有一定效果。

第三节 心理疾病

心理疾病不同于普通的心理问题。如果说普通的心理问题主要是通过自我调适来解决，那么心理疾病则需要寻求专业部门进行心理治疗和药物治疗。了解一些心理疾病的常识，有助于积极预防、及时发现、妥善处理大学生常见的精神疾病。心理疾病的种类包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症、心境障碍、应激相关障碍等。

一、神经症的特征及处置

(一) 神经症及其特征

神经症是一组由于精神因素造成的非器质性的心理障碍，是 18~30 岁的患者临床上常见的心理疾病。神经症一般没有任何可以查明的器质性病变，但又确实有心理异常表现，甚至可以表现得非常严重。不过病人对自己的病态有充分的自知力并能主动求医。一般认为是由于各种心理因素引起高级神经活动的过度紧张，致使大脑机能活动暂时性失调而造成的。神经症患者有一些共同的表现，如焦虑情绪、防御性行为、人际关系不协调、躯体不适感等，但病程不足 3 个月不能诊断为神经症。神经症主要包括神经衰弱、强迫症、恐怖症、疑病症、焦虑症等。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

1. 神经衰弱。患者的症状主要有以下四个特征:①感情控制能力降低,易激动、易怒、烦躁不安,一点小事就会引起强烈的情绪反应;②睡眠障碍,入睡困难、睡眠表浅、多梦、易惊醒或早醒等;③精神活动功能下降,注意力涣散、记忆力减退、学习工作效率降低;④植物神经功能失调,心悸、胸闷、多汗、食欲不振、易疲劳。

2. 强迫症。它是以强迫症状为特征的心理疾病,是指在患者主观上感到有某种不可抗拒和被迫无奈的观念、情绪、意向或行为的存在,明知没有必要,但不能自我控制和克服,因而感到痛苦。如外出时要反复地检查门锁好了没有,洗过手后觉得不干净还要反复地洗,就是强迫症的某些表现。

3. 恐怖症。是指对某些事物或特殊情境产生十分强烈的恐惧感,这种恐惧感与引起恐惧的情境通常极不相称,让人难以理解。患者明知自己的害怕不切实际,但不能自我控制,恐怖症患者一般女性多于男性,常见的恐怖症有社交恐怖、旷野恐怖、动物恐怖、高空恐怖等。

4. 疑病症。是指患者在没有任何证据的情况下确信自己有病,而处于对疾病持续而强烈的恐惧中。患者表现得极为焦虑,当医生检查证明他们没有病时,常常会断定医生的诊断是错误的,又去找其他医生。疑病症状常常是患者不自觉地希望从家庭或周围人中寻求对自己的注意、关心和同情,同时也作为满足某些欲望的手段。

(二) 对神经症的科学态度及处置

神经症是一种轻度的精神疾病,但不是神经病。神经病是指由于感染、中毒、外伤、血管病变等原因引起的神经系统的疾病,如脑血管疾病、癫痫等。对神经症患者应给予他们充分的理解和帮助,既要关心又不能过分关注,以免强化他们的疾病意识。神经症患者应该在正常的生活中积极寻求治疗、配合治疗,治疗试以心理治疗为主,症状严重者可辅之以药物治疗。同时加强自我心理调节,主动改善个性和认知方式。一般人或多或少都会出现一些不良的心理症状,切不可过于敏感,对号入座,把一般心理问题扣上神经症的帽子,而惶惶不安。神经症的结论必须由专业人员来下,自己不要随便下定论。

二、心理障碍的特征及其处置

(一) 人格障碍

人格障碍也称病态人格、变化人格,是指偏离常态的人格。人格障碍和人格缺陷在大学生中有一定数量。

1. 人格障碍的一般特征

A. 有紊乱不定的心理特点和与人难以相处的人际关系。如偏执怀疑、自我爱恋、被动性、侵犯等。



B. 把自己遇到的一切困难都归咎于命运和别人的错误, 把社会 and 外界对自己不利的条件都看做是不应该的, 对自己的缺点却无所觉察, 也不改正。

C. 以自我为中心, 认为自己对别人不负任何责任, 对不道德的行为没有罪恶感, 对伤害别人的行为不后悔, 对自己的一切行为都执意偏袒与辩护。以自己的利益为中心, 而不能设身处地体谅他人。

D. 在任何环境中都表现出猜疑、仇视和偏颇的看法, 难以改变病态观念。

E. 缺乏自知。当自身的行为后果伤害他人时, 自己却泰然自若毫无感觉。

F. 一般意识清醒, 无智力障碍。

G. 幼年开始, 一旦形成改变难度大。

一般认为紊乱不定的心理特征和难以相处的人际关系是各类人格障碍的突出特征。

2. 人格障碍类型

根据人格的特质理论, 可将人格障碍分为以下 11 种类型。

(1) 偏执型人格障碍

主要特点是极度的感觉过敏, 思想、行动固执死板, 坚持毫无根据的怀疑。对别人特别嫉妒, 而又非常羡慕。对自己过分关心, 且无端夸张自己的重要性。把由于自己的错误或不慎产生后果归咎于他人, 从来不信任别人的动机和意愿, 认为别人存心不良。这种性格的人不能与家人关系和睦, 在外不能与朋友、同事友好相处, 别人只能对他敬而远之。

(2) 孤僻型人格障碍

行为怪癖而偏执, 为人孤独而隐退。对人对事缺乏起码的温和与柔肠。具有明显的社会化障碍, 几乎没有朋友、没有社会往来, 对别人的批评或鼓励毫无感觉。具有强烈的我向他性思维, 但一般还能认知现实; 繁多的白日梦幻想, 但一般与实际不脱节。他们在表达攻击和仇恨上显得无力; 在面对紧张和遇到灾难时, 又是超然的、满不在乎的。

(3) 分裂型人格障碍

主要特点是观念、思考、知觉、言行多有各种奇异的表现。他们的观念离奇, 具有魔术式思考, 众多的迷信禁忌, 玄幻的想象, 荒唐的推理, 意料不到的异端层出不穷。由于这些特点, 他们有时会被人看作为现世“奇人”。

(4) 戏剧化型人格障碍

又称癡症型人格障碍。这种人具有浓厚强烈的情绪反应, 行为特点是自吹自擂、装腔作势。喜欢引起他人的注意和关心, 善变、爱挑逗, 爱虚荣, 喜欢有兴奋的事情发生, 常把自己的感觉和情感加以夸张, 从而加深他人对自己的印象。对他人要求过多, 内心真情少, 常以自我为中心, 依赖性大, 常需别人的保障与支持, 有时也善于玩弄或威胁他人。

(5) 自恋型人格障碍

过分的自我关心、以自我为中心和自夸自尊。常幻想自己了不起、有才学、有美貌等。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

期待别人的欣赏，总希望有人特别对待自己，不能接受别人的建议和批评。以极端的眼光看人，不是说得很好，就是一无是处。很难理解别人的苦处和难处。

（6）反社会型人格障碍

又称精神病态和社会病态。主要特征是时常做出不符合社会要求的行为。妨碍公众，不负责任，经常违法乱纪，行为冲动，缺乏羞耻心和自罪感。犯错误后，没有后悔的感觉，也不能从中吸取经验教训，常把一些责任归罪他人。

（7）边缘型人格障碍

以反复无常的心境变更和行为不稳定为主要特点。他们的挫折阈限很低，时而生气，或郁闷而感到空虚；时而又恢复正常。他们常常做出一些具有冲动性的、无法预料的破坏行为，如偷窃、赌博、施行暴力、乱花钱等。他们的不少行为犹如精神病急性发作状态，边缘型名称也由此而来。

（8）回避型人格障碍

心理自卑，行为退缩。面对挑战采取逃避态度或无力应付。想与人来往，又怕被人拒绝、嫌弃；想得到别人的关心与体贴，又害羞不敢亲近。与分裂人格障碍不同的是，他们并不安于欣赏自己的孤独，不与人来往并非出于自己的心愿，他们被迫应用众多的心理防御机制。

（9）依赖型人格障碍

极度的依赖他人。他们虽然有较好的工作能力，但由于缺乏自信，自觉难以独立，不时地需要别人的帮助。他们不果断，也缺乏判断力，总是依靠别人为自己作出决策或指出方向。

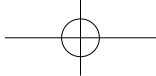
（10）强迫型人格障碍

主要特征是强烈的自制心和自我束缚。他们过分注意自己的行为是否正确，举止是否适当，因此表现特别死板，缺乏任何灵活性。过多的清规戒律，极度的墨守成规，他们对任何事情都谨小慎微，顾虑重重，怕犯错误。他们还要求别人根据他的思想方式和习惯行事，妨碍他人的自由。

（11）被动攻击型人格障碍

主要特征是以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。表面上唯唯诺诺，背地里不与人合作。例如，故意迟到，故意不回电话和回信，故意拆台使工作无法进行。顽固执拗，不听调动，拖延时间，暗地破坏和阻挠。他们的蔑视情感与攻击倾向十分强烈，但又不敢直接表露于外，他们虽然牢骚满腹，但心理上又很依赖权威。

以上人格障碍可归纳为三大类。第一类以行为怪癖、奇异为特点，包括偏执型、孤僻型、分裂型人格障碍；第二类以情感强烈、不稳定为特点，包括戏剧化型、自恋型、反社会型、边缘型人格障碍；第三类以紧张、退缩为特点，包括回避型、依赖型、强迫型、被动攻击型人格障碍。



3. 人格障碍的矫正

人格障碍的矫正虽然有一定的难度，但也不是什么“不治之症”。在临床实践中发现，有相当一部分人格障碍者通过自身的努力，在精神科医生和心理学家的指导下，在可能的限度内，在人格障碍的矫正方面取得了令人满意的效果。下面简要介绍几种人格障碍自我矫正的方法。

(1) 反向观念法

人格障碍者大多伴随有认识歪曲现象，反向观念法是改造认识歪曲的一种有效方法。反向观念是指自己主动与自己原有的不良自我观念唱反调，原来是以自我为中心，现在则应逐渐放弃自我中心，学习设身处地为他人着想；原来爱走极端，现在则学习多方位考察问题，趋于中庸；原来喜欢超规则化，现在则应偶尔放松一下，适当学习无规则地自由行事。

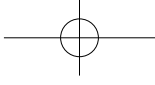
采用反向观念法克服缺点的要点是：先对自己的错误观念进行分析，然后提出相反的改进意见，在生活中努力按新观念办事。这种自我分析可以定期进行，几天或一星期一次，也可以在心情不好或遭挫折之时进行。认识上的错误往往被内化成无意识的，通过上述自我分析，就可把无意识的东西上升到意识的自觉层次，这有助于发现和改正自己的不良人格状态。

(2) 习惯纠正法

人格障碍者的许多行为已成为一种习惯，破除这些不良的习惯有利于人格障碍的矫正。以依赖型人格为例，实施这种方法有三个要点，一是清查自己的行为中有哪些事是习惯性地依赖别人去做，有哪些事是自作决定的，你可以每天做记录，记足一个星期。二是将自主意识很强的事归纳在一起，你如果做了，则当作一件值得庆贺的事，以后遇到同类情况应坚持做；你如果没做，以后遇到同类情况则应要求自己去做。而对自我意识差、没有按自己意愿做的事，自己提出改进的想法，并在以后的行动中逐步实施。例如，在制定某项计划时，你听从了朋友的意见，但你对这些意见并不欣赏，便应把自己不欣赏的理由说出来，这样，在计划中便渗透了你自己的意见，随着你的意见的增多，你便能从依赖别人意见逐步转为完全自主决定。三是找一个你信赖的人作为监督者，并订立一个监督协议，当你有良好表现时，予以奖励，当你违约时，予以惩罚。

(3) 行为禁止法

对于人格障碍者的许多不良行为，可以采取该法。例如，一个偏执型人格障碍的人当对一件事忍无可忍而将要发作时，应对自己默念如下指令：“我必须克制住自己的反击行为，让我当即分析一下有什么非理性观念在作怪。”采取这种方法后，用理性观念加以分析，怒气便会随之消减，不少认定极具威胁的事，在忍耐了几分钟后，便会发现灾难并未降临，不过是自己的一种无谓担忧罢了。



(4) 情绪调整法

人格障碍者多半有情绪障碍。例如，戏剧型人格的情绪表达太过分，旁人无法接受。采用此法首先要做到的便是向亲朋好友作一番调查，听听他们对你的看法。对他人提出的看法，你应持全盘接受的态度，千万不要反驳，然后你扪心自问一下，上述情绪表现哪些是有意识的，哪些是无意识的；哪些是别人喜欢的，哪些是别人讨厌的。对别人讨厌的坚决予以改进，对别人喜欢的则在表现强度上力求适中。对无意识的表现，你将其写下来，放在醒目处，不时地自我提醒。此外，可请你的好友在关键时刻提醒一下，或在事后对自己的表现作一评价，然后从中体会自己情绪表达的过火之处。这样坚持下去，你的情绪表达就会越来越得体 and 自然了。

(二) 性心理障碍及处置方法

性心理障碍是指性冲动障碍和性对象的歪曲，即寻求性欲满足的对象与性行为的方式与常人不同，违反社会习俗而获得性满足的行为。性心理障碍与人格障碍既有联系又有区别，性心理障碍是人格障碍的一种表现，例如，残暴好斗的人在性行为方面可能是施虐狂。但是，性心理障碍的人不一定都具有人格障碍的一般特征。有些性心理障碍者在社会生活的其他方面适应良好，性心理障碍类型有同性恋、恋童癖、恋物癖、异装癖、露阴癖、窥阴癖等。

性心理障碍由于其行为违反社会习俗，有的甚至伤害他人，所以会引起法律问题。但对其责任问题看法尚不一致，一般认为性心理障碍是性行为偏离正常，并非精神病性障碍，因此，不能评定为无行为能力和责任能力。

(三) 如何判断心理障碍

判断心理障碍应从以下两个方面来判断：

1. 临床心理学标准

(1) 症状标准：看自己出现了哪些心理障碍的症状。如感觉过敏，记忆减退，注意力不集中，自控力降低，高兴不起来，动机缺乏不想做事，兴趣减退，退缩不想见人，总是莫名其妙的担心，明知没有必要但不得不反复想同一个问题，明知不对非得但重复同一个动作，否则焦虑恐惧。

(2) 经验标准：医生或正常人的经验也是判断心理障碍的标准。例如，一个人突然言行异常，使人很难理解。表现为不明原因的哭泣、呆滞、自言自语、语无伦次、夸大、出逃等举止怪异的行为。

(3) 测验标准：心理障碍除了可以观察诊断外，还可以通过心理测验来进行判断，如焦虑、抑郁、强迫、精神分裂、智力障碍等都可以采用心理量表进行测试，计算你的得分是否超出了平均值，具体超出了多少。(MMPI、16PF、SCL-90、SAS、SDS、EPQ 等测试)



(4) 适应标准：通过别人的观察和个人的心理体验，确定你的行为和环境的协调程度。所谓适应是指对所处环境的认同，能按环境的要求规范自己的言行，并有与环境协调的能力，不感到过分紧张和焦虑，并愿意与环境其他人交往和协作。

2. 社会功能标准：所谓社会功能是一个广泛的含义。它表现于人在社会活动中的功能作用的发挥。主要有两个方面：

(1) 自感精神痛苦：是指在现实生活中，没有愉快的感觉，不管是成功与否，总是高兴不起来。深感烦恼、郁闷、焦虑和恐慌。可能有确定的原因，也可能说不清楚是什么原因引起，后者更严重，往往是抑郁症的前期症状，应引起高度重视。

(2) 社会功能受损：①职业功能降低：表现在对所从事的职业失去兴趣，工作效率严重降低，甚至不能再胜任。如某教师，原来工作效率一直很高，很少对教学任务犯愁。但最近总是对做事没有信心，勉强去做，效率很低，情绪低落，后卧轨自杀，怀疑他是患了抑郁症。②生活自理能力减弱：过去生活井井有条，也很有规律，讲究礼貌卫生。但最近表现很少洗澡、理发、洗衣，不再注重仪表，不修边幅。难以照料自己，必须有人督促才能勉强做一些自己该做的事情。③人际关系不和谐：过去跟大家的关系相处很好，既友善热情又有同情心。但最近好像变了一个人似的。经常动不动就激动发火、赌气、争吵、不讲理，跟大家的关系很紧张，同志们都很难理解他的变化。④品行紊乱、违纪：表现为打骂、盗窃、性心理异常、不遵守条例条令，经常违纪，屡教屡犯，不思悔改，成了问题学生。在排除道德品质上的问题外，应考虑他可能有严重的心理或精神障碍。如某校学生入学不久就不假出走，不考虑行动后果。被父母送回学校后接受心理咨询，发现该学生有严重的人际交往障碍、人格障碍和适应障碍，必须接受心理辅导。⑤业余时间的利用变差：业余时间的合理利用，体现一个人的精神面貌，是热爱生活的表现。如果在业余时间里总是蒙头大睡，没有娱乐和做事的欲望和动机，很可能发生了心理障碍。

第四节 心理咨询

为了消除心理问题、康复心理疾病，进而达到心理健康的水平，寻找心理咨询是一条非常有效的途径。随着社会的发展，人们更加关注心理健康问题，心理咨询适应了现代人的这种要求，因此有必要了解心理咨询的一般知识。

一、心理咨询的概念和类型

心理咨询是心理学当中很小的一部分，是运用有关心理科学的理论和方法，通过解除咨询对象的心理问题（包括发展性心理问题和障碍性心理问题），来维护和增进心理健康，



促进个性发展和潜能开发的过程。心理咨询是一门科学，是一种技术，也是一门艺术。

心理咨询有一个漫长的过去和短暂的历史。早在古希腊时期，人们就常从哲人、圣经的旧约全书以及巫医那里得到劝告和帮助，我国古代医学文献中也有许多有关记载，阴阳五行相克和情态相胜理论即是典型的例子。然而，心理咨询作为一种比较成型的理论和方法，却只有近百年的历史。心理咨询的发展是与职业指导、心理测量技术的开展和心理治疗的发展乃至整个社会的变化、科技的进步联系在一起的。许多国家的心理咨询工作已经渗透到人们生活的各个方面，发挥着越来越重要的作用。

目前，国内许多医院相继开设了心理咨询门诊，并收到良好的效果。尤其引人注目的是高校心理咨询活动的蓬勃开展，许多院校相继建立了心理咨询机构，对广大青年学生的心身健康、全面发展产生了积极的影响。

二、心理咨询的功能

心理咨询究竟起什么作用？它与传统的思想政治工作和一般意义的谈心有什么区别？这是人们所关心的、也是存在许多认识误区的。一般认为，心理咨询能为人们提供一种新的学习经验。对那些行为属于正常范围的人来说，咨询所提供的新环境可以帮助他们扫除障碍以便更好地发挥他们的才干。那些由于心理障碍而遇到麻烦的人则可以在咨询专家的帮助下逐渐改变与外界格格不入的思维、情绪和反应方式，并学会与外界相适应。简单地说，心理咨询可以促使人们从一个不同的角度看待自己和社会，用新的方式去体验和表达他们的思想情感，并产生出全新的思维方式。具体而言心理咨询的功能包括以下六个方面。

1. 可以帮助人们认识到他们自身的很大一部分问题是由于尚未解决的内部冲突造成的，而不是取决于外界的影响。很多寻求咨询的人往往认为他们的问题是由于他们自身之外的因素造成的，这时咨询者采取的重要步骤就是让求询者认识到，要解决问题最重要的是在自己某些方面的改变以使问题有所缓解。并且，在咨询过程中，求询者将逐渐认识到，只要改变了自己的内部冲突，不仅解决了问题，同时也使自己变得更加坚强。

2. 咨询也为人们更加有效地面对现实问题提供了机会。前来咨询的人在应付现实问题时，往往采用一些无效的防御反应，如逃避、理想化及过分责备他人等。但他们同时还往往认为自己对现实的认为是清楚的，解决问题的方法也是正确的。通过咨询可以帮助求询者更加全面、客观地认识自己和外部世界，并采取积极有效的方式去解决所面对的问题。

3. 心理咨询可以深化求询者对自身的认识，引导他们去发现真实的自我并相应地生活。求询者中关于自我的问题大致有以下三种，即有人能明确认识自己，但却要制造假象给别人看；有些人认为已经认清了自己，但实际上并非如此；还有些人则对自己感到迷惑不解，不知自己到底是什么样的人。通过咨询，求询者可以真正地认识自己的需要、价值观、态度、动机、个性特征等。而且可以根据自己的心理状况设计自己的行为，从而可以尽可能



快地成长并获得最大程度的进步。这也就意味着，咨询不仅可以帮助求询者认清自己，并且还促使他们根据这个真实的自我同别人交往。

4. 心理咨询为求询者提供了一种建立新型人际关系的机会。因为要成为真正的心理咨询师必须是心理健康的，并且全心全意地关心和帮助求询者的人。同时具备丰富的有关人类行为的知识和帮助别人的技巧。而求询者在现实生活中能与这样的人交往的机会是很少的。他们生活中的某些人可能是关心他们的，但却不一定持久，或者并不一定在心理上比他们健康，而且也往往缺乏有关人类行为的知识和技巧。换句话说，尽管咨询人员不一定十全十美，但他们应该比求询者所接触的所有其他人更有能力提供一种健康的和有益的相互关系。而且，在这种相互关系中的许多特征是人们在其他关系中不常遇见的。

5. 心理咨询可以增加求询者心理的自由度，给予他们更多心理自由的机会。大多数求询者至少在一个相当重要的方面缺乏心理自由。例如，很多人从来不敢承认自己有过失或缺点（让别人知道自己存在不足的自由），或者是不愿意让别人失望（使别人失望的自由），以及不能容忍自己存在互相矛盾的情感（允许矛盾情感同时存在的自由）等。通过咨询，人们可以发现他们到底在哪些方面缺乏自由，进而增加这种自由。

6. 咨询可以纠正求询者的某些错误观念。许多前来咨询的人在其头脑中都存在一些关于自我错误观念，而纠正这些观念对于解决他们存在的问题是至关重要的。由于这些观念是社会上一大部分人所共有的，所以它们在求询者头脑中不断得到强化。心理咨询也许是第一次为这些人提供了这样一次机会，使他们对错误观念进行思考，并代之以更准确的观念。这时，求询者就获得了对自己作出有利决定的自由。

现代社会迅速发展，人际交往和人们的需求日趋复杂，从而对人们的社会适应提出了日益增长的要求。人们需要被理解、被关注，需要相互支持，也需要知识、指导和准确理解现实的能力。总之，人们需要心理的成长和发展。心理咨询适应了现代人类的这种要求，通过咨询，人们获得理解的体验，对现实的认知得到发展，行为得到指导，从而获得精神成长的新鲜经验，释放个人潜能，工作学习将更有成效。同时由于心理咨询，促进了心理健康水平的提高，不仅有利于身体健康，而且由于良好行为的不断增加，社会文明程度也进一步增长，人们的生活质量无疑将大大提高。

三、心理咨询的原则

心理咨询是一项专业性很强的工作，它既是一门科学，也是一种特殊的职业。咨询人员必须恪守有关原则，这是心理咨询的首要前提。

1. 保密原则

心理咨询是人与人之间的心灵沟通。当来访者将自己埋藏心底的困惑与苦恼讲述给咨询员，他希望对方理解他的心境，分担他的痛苦，还希望对方不会将自己的隐私和心事



大学生心理健康教育理实一体化教程

告诉他人。因此，保守秘密既是职业道德的要求，也是咨询能有效进行的最起码、最基本的要求。在心理咨询中应注意如下事项：①来访者的资料绝不能当作社会闲谈的话题；②咨询员应小心避免自己有意无意间将个案举例，来炫耀自己的能力和经验。③咨询员不应将个案记录档案带离服务机构。至于在工作场所，亦要小心保管，避免放错地方，造成遗失或被他们翻阅。④若必要时，在资料传阅之前，必须经当事人之同意。此外，由于教学与研究的需要，咨询内容需公开时，必须隐去来访者的信息。

2. 中立原则

咨询员在心理咨询中应始终保持不偏不倚的立场，确保心理咨询的客观与公正，不得把自己私人的意愿、利益掺杂进去，保持冷静、清晰的头脑，咨询过程中，不轻易批评对方，不把自己的价值观强加于对方。

3. 信赖原则

咨询员应满腔热情，以真诚的态度，从正面、积极的角度来审视来访者的问题。要尊重与接纳每一个来访者，必须要求咨询员对人的本质有积极的信念，相信每个个体独特的潜能，重视每个个体的人性尊严与价值，这样，咨询员才相信人的可塑性，才能采取正面、积极的审视态度引导来访者的转变与成长。

4. 理解与支持原则

此项原则要求咨询员设身处地地去感受来访者的内心体验，以深刻了其精神痛苦和行为动机。从专业角度而言，这种真诚理解是同感的基础。咨询员对来访者的自我反省与转变的努力予以及时的肯定与支持，则可使他们深受鼓舞，改变对自我的认识，将有助于来访者解除心头的郁结，从而获得鼓励和信心。

5. 成长性原则

人本主义流派认为心理咨询主要不是一种外部指导或灌输关系，而是一种启发与促进内部成长的关系。咨询员应相信每个人都有成长的巨大潜力，通过咨询激发潜力，不能对来访者的行为简单地进行解释，明确告诉他应该怎么办，不应该怎么办。成长性原则要求咨询员在咨询过程中对来访者绝对尊重、接纳，竭力推动对方去独立思考，从而强化其自助能力，避免直接的出谋划策。

案例分析

这是我们对某大学一位郑姓男生进行的咨询案例。下面简要介绍一下这位同学的概况：

男，20岁，农民家庭。该同学自小学阶段起，就对学习充满兴趣，多年来一直担任班长、学校学生会的主要职务，人生的态度是积极进取的。只是有一个缺点，往往



在师友面前直言不讳。一次，无意中得罪了一位年长的英语老师。之后，这位老师在课堂上三番五次地讽刺挖苦，严重地挫伤了小郑的自尊心和积极性。从此，在小郑理想的世界里，便渐渐地有了一丝阴影。他的生活开始变得懒散、随便，学习也不那么认真了，整日沉默少言，对外界事物失去了年轻人的敏感与好奇，显得麻木起来。他以这种态度度过了最后一段高中生活后走进了某职业学院。由于年轻人对于生活不太现实的企盼，他显得更为消沉。生活毫无规律，对学习也似乎无所谓，甚至到现在，尽管已深知如此下去的危险，但仍然不能自拔。对于自己，他完全丧失了控制能力，惶惶终日，对某些十分简单的事也显得六神无主。

在案例中，该同学表现出了明显的抑郁症状。这一症状的产生与人际交往有关，但它不是由患者不热衷交际造成的，而是由于话直语失，得罪了一位英语教师，受到讽刺挖苦而造成的。患者抑郁消沉的原因还不仅仅在于一两次创伤性的体验，更重要的乃是由于其两种极端地位的反差所造成的严重心理失衡。过去一向是班里的干部、人人羡慕的尖子，因为这位英语教师的当众讽刺和挖苦，使其名誉和形象大受损伤，这对于自尊心、上进心很强的小郑来说，无疑比什么打击都大。倘若小郑过去不是处于那样一种地位，遇到某位教师的讽刺挖苦就不至于引起如此大的情绪波动，而问题就恰恰出在这种强烈的反差之上。就小郑抑郁症状的具体咨询指导来说，应从三个方面入手：

第一，找到问题根源，理解如何对待挫折问题。话直语失，得罪了老师，遭到讽刺挖苦，这实际上是在师生交往中遇到的一次挫折。人总少不了挫折，想事事称心，一切顺利，那不符合客观现实，对磨炼人的个性品质也是不利的。因此，从某种意义上看，挫折并不全是坏事，关键在于如何对待挫折。树立正确的人生观，提高个体内在的心理素质，以强健的精神抵抗挫折，这是对待挫折的根本出路。

第二，澄清自我，正确认识自己的问题。从尖子生走向消沉，原因固然很多，但在自我意识和评价上出了偏差，这不能不说是一个根本性的问题。人应当自尊，但不能图虚荣，过于计较个人的得失，人应当有所追求，无论在任何情况下都应当如此。就小郑来说，他在消沉之际并没有堕落，在痛苦之时还想到了追求，这一点是难能可贵的，这也正是他能够战胜消沉、摆脱抑郁的现实基础。对此，我们给予了充分的肯定和鼓励。

第三，关于摆脱抑郁的具体措施。除了向小郑介绍注意力转移、放松训练等治疗方法外，我们还向他推荐了伯恩斯倡导的意识疗法自我运用的有关原则与程序，目的是为了帮助他认清抑郁情绪的本质，依靠理性与智慧的力量，从根本上消除他痛苦的根源。

第二章

认识你自己

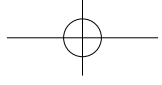


小游戏4 手掌的测试

【伸出你的手！然后看看手伸出来的样子，对比一下！】

1. 手指全部分开伸出的人：你的个性非常爽朗，属于乐天派。行动也非常灵敏，讨厌被束缚，而且讨厌就是讨厌、高兴就是高兴，情绪会明确表现出来。
2. 手指全部紧贴一起伸出的人：你是个属于做事细心、认真、慎重的人，常常压抑自己的感情。先慎思后再行动，是你一向的原则。
3. 只有拇指和其他手指分开伸出的人：你的意志力颇强，是拥有自我主张、顽固执拗的人。而且，现正处于非常热情的精神状态。
4. 五指全部弯曲伸出的人：力薄弱，常常感到疲倦。不过，你常会为别人设想，性情又温柔，别人麻烦你做的事，你很少会拒绝。
5. 只有小指和其他手指分开伸出的人：你对喜欢和不喜欢的人态度有明显的分别，且内心充满了智慧与美。但是，你也是个容易生气、脾气暴躁的人。

类似这样的游戏有很多，人们也乐此不疲。这是因为人们有一个需要，就是认识自己。古语有云：“人贵有自知之明”、“不识庐山真面目，只缘身在此山中”等，这些都说明，世界上最难了解的人不是别人，而是自己。大学阶段是个人自我意识增长、发展和趋于完善的重要时期。在这个阶段，大学生会遇到各种矛盾、冲突等。心理学家艾里森克把这一时期称为“自我认同危机期”，大学生只有通过解决自我认同中出现的危机，正确认识自己，客观地评价自己，并愉快地接纳自己，才能发展自己，成就自己，实现人生价值。



第一节 自我意识认识练习

先来猜个谜语：什么动物早晨四条腿走路，中午两条腿走路，晚上三条腿走路，腿最多时最无能？在这个谜语故事中，斯芬克斯是个狮身人面的女妖，她每天坐在忒拜城堡附近的悬崖上向路人提出这个谜语，过路人必须猜中，如果猜不中，就要被她吃掉。无数人为此丧生。最后，一个叫俄狄浦斯的青年猜到了答案，谜底是人。斯芬克斯之谜，是古希腊哲学家普遍认识人类的最高智慧——人，必须反思和认识自己！

我是谁？我是否有价值？我为什么要活着？我努力奋斗为的是什么？生命的意义是什么？人生的目的是什么？面对着这些千百年来哲人思想家不断追寻的问题，你是否感到困惑、无助？

人最好的朋友是自己，最大的敌人也是自己，你同意吗？你喜欢自己的外表吗？你满意自己所取得的成绩吗？你满足自己现在所拥有的一切吗？你知道自己是个什么样的人吗？周围的同学是喜欢你还是讨厌你呢？你对自己的评价是什么样的？这些问题你能回答多少呢？

大部分研究发现，一个人如果对自己认识不清晰，自知力不强，易导致自我误判，或自负、或自卑，从而导致诸多心理问题。因此，大学生了解有关自我意识的基本知识，有利于进行自我分析，有利于自我健康发展。

所谓自我意识，也称“自我”，是个体对自身存在的察觉，即对自己的一切认识。简言之，是一个人对自我以及自己与周围世界关系的认识，尤其是人我关系的认识。由于自我是一个多因素、多层次的整体结构，它既包含生物的、生理的因素，又包含社会的、精神的因素，因此，自我意识的形式和内容也必然是多种多样的。

一、我是谁

人们常说，“世界上没有两片相同的树叶，也没有两个相同的人”，每个人都是有自己特色的、独一无二的。要珍爱自己，爱自己才能爱别人，自尊才能被别人尊重。要正确认识自己所处的地位、身份，以及社会、群体对自己的期望和要求，只有正确认识自己，才能科学对待自己的过去，恰当地确立自我发展的方向，实实在在地把握现在，才能在社会情境中找到自己恰当的位置，才能理解他人，尊重他人，和谐相处，被社会所接纳。下面是一种自己可操作的认识自己的方法，你不妨亲自一试。



小游戏5 认识你自己

这是帮助你认识自己的一种方法，分两步进行。

第一步，

问你自己 20 次：我是谁？

我是_____。

我是_____。

我是_____。

我是_____。

我是_____。

.....

请你把头脑里浮现出来的答案依次写出来。例如：我是 ××（姓名），我是 ×× 学校的学生等。

- 由于这是自我分析材料。所以想到什么就回答什么吧，不要有什么顾虑。
- 回答每次提问的时间为 20 秒，如果写不出来，可以略去，继续往下写。

第二步，对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面：

（1）答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容居多。如果能写出 9～10 个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出 7 个或更少的答案，则可以认为是过分压抑自己，回答时，会以感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。

（2）回答内容的表现方式。有三种情况：符合客观情况的，如“我是大女儿”、“我是小学生”等。主观解释的情况，如“我是老实人”、“我胆小”等。中性的情况，即谁都不能作出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令人满意的特征），也说到自己不足之处（不令人满意的特征）。如果只说到好的，会使人觉得是自满；只作不好的评价，又令人感到没有信心，这时就要思考一下，你对自我的评价是否过低。

（3）回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来（如“我是未来的大学生”），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。

（4）将上述 20 个句子根据内容做以下归类：

- ① 身体状况（外貌、身高、体型等）。
- ② 社会状况（与他人关系，对他人常持有的态度和原则，如乐于助人、爱交朋友、坦诚的、孤独的等）。

③ 心理状况（你常有的情绪情感，比如开朗、内向、心烦、多愁善感等；你的才智状况，比如有能力、灵活、迟钝等）。

（5）对照（4）请对每一类的描述词语进行统计，自我分析对哪一类的描述最多。从内容上，把“我”分成了三个层次。自我的生理状况（如身高、身材、形态等）、心理状况（如能力、气质、性格、兴趣等）及社会状况（如人己关系、群己关系等），这就是自我意识。

自我意识大致包括如下三个方面：生理自我、社会自我、心理自我，如图 2-1 所示。

（1）生理自我是最原始的形态，是个人对自己身躯（身高、体重、容貌、身材等）的认识及温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，包括占有感、支配感和爱护感。生理自我是人认识自我的第一步，也是影响很大，但是却容易被我们忽略的一个方面。

（2）社会自我是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识。即自己在集体中的地位及自己与他人相互关系的评价和体验。是对自己在社会生活中所处的经济状况、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验，如是否受人尊重和信任？在集体生活中举足轻重还是无足轻重？个体对社会自我的了解也是比较少的，这会影响个体的人际关系和从属感。

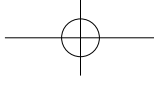
（3）心理自我是对自己心理品质的自我认识和评价，主要包括对自己性格、智力、态度、爱好等的认识和体验，主要表现在自我体验、成人感、性意识、自我反省和自我意识的矛盾性等方面。例如，自己的理解力、记忆力强还是弱？思维敏捷还是迟钝？做事果断不果断？个体对心理自我的认识是最多最全面的，这也说明个体对自己感受的能力很强。

内涵	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己的身体、外貌、年龄、仪表、健康状况、所有物等方面的认识。	自豪感 自卑感	追求自身的外表、健康、物质欲望的满足，维护家庭的利益等。
社会自我	对自己在集体中的角色、名望、地位、经济条件等方面的认识。	自豪感 自卑感	追求名誉地位、威望，与他人竞争，争取得到他人的好感等。
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、信念、理想、爱好等个性特征的认识。	自豪感 自卑感	追求理性，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展。

图 2-1 大学生自我意识的内涵

从形式上看，自我意识又分为认知的、情感的和意志的三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我调控。

（1）自我认识属于自我意识的认知成分，是一个人对自我的认识，一般回答“我是谁？”，



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

“我是什么样的人？”等问题。它包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我概念、自我评价等。其中自我评价是自我认识中最主要的方面，集中反映着个体自我认识乃至整个自我意识的发展水平。

(2) 自我体验属于自我意识的情感成分，是伴随着自我认识产生的内在感受，反映为对自己的满意状况。主要涉及“我是否喜欢自己”，“我是否满意自己”等，主要是一种自我的感受。包括自尊感、自卑感、自豪感、自信、内疚等，其中自尊感是自我体验中最主要的方面。

(3) 自我调控属于自我意识的意志成分，是一个人对自身的心理与行为的主动支配和掌握，即指一个人不受外界因素的干扰，能自觉调节自己的情感冲动和行为。它主要涉及“我如何成为自己理想的那种人”，“我怎样才能成为一个更有自信的人”等个人对自己的行为活动的调节。包括自主、自立、自我监督、自我控制、自我教育等。

个人对自己的生理、社会、心理的种种意识也都相互联系，每一层次又都包含着不同的自我认识、自我体验与自我调控，由于这三者的比例和搭配不同，便构成了个体与个体自我意识之间的差异。也使得每个人有自己对人、对己、对社会的独特看法和体验。

总之，自我意识不是个别的心理机能，而是一个完整的多维度、多层次的心理系统。自我意识是个体心理的调节结构，是一个人对自我的认识、体验和控制，体现着一个人的成熟度，决定着其心理的发展水平，也是隐藏在个体内心深处的心理结构，虽然它是客观存在的，但难以把握。

二、独特的我



小游戏6 独特的我

第一步：填写下列的句子：

1. 假如我是一盏灯，我希望是 _____，因为 _____。
2. 假如我是一种动物，我希望是 _____，因为 _____。
3. 假如我是一种乐器，我希望是 _____，因为 _____。
4. 假如我是一种水果，我希望是 _____，因为 _____。
5. 假如我是一种颜色，我希望是 _____，因为 _____。
6. 假如我是一种交通工具，我希望是 _____，因为 _____。
7. 假如我是一种树，我希望是 _____，因为 _____。

.....

第二步：了解自己的独特。

1. 纵向了解：可以跟其他同学写的内容比较，了解相同答案的人有几个。（你会发现七个、六个、五个、四个相同的几乎没有，但是三个、两个和一个相同的就有了）
2. 横向了解：用一个“假如”问题与很多同学作对比，了解同学们间相同的人有几个。（你会发现几乎每一个都有人与之相同）
3. 得出结论：世界上没有完全一样的人，每个同学都有自己的独特性，了解自己，做独特的我。

三、自我意识的特征

自我意识是人所特有的一种复杂的心理现象，但它不是与生俱来的，而是慢慢建立、发展形成的。自我意识具有社会性、能动性、同一性和形象性等四个主要特征。

1. 自我意识的社会性

自我意识是社会的产物，是人们在社会实践中形成的。它的建立与发展过程与我们所处的环境息息相关。人是在成长过程中逐渐认识世界的，是在与他人互动的过程中萌发自我意识，意识到自我的社会存在以及在社会关系中所处地位。比如，中国人总喜欢自谦、自制、自尊，强调去小我从我，这些都是中国特有的自我意识。

2. 自我意识的能动性

自我意识的能动性表现为人对自己心理活动和行为的控制和调整，这些都基于人本身的需要动机。马斯洛把人的需求分为生理需求、安全需求、爱和归属、尊重和自我实现等五个方面，这五个需求由低到高依次满足，如图 2-2 所示。通俗来讲，假如一个人同时缺乏生理、安全和尊重的需求，首先需要满足的则是生理需求，因为此时人的意识几乎全被饥饿占据，所有能量都被用来获取食物。在这种极端情况下，人生的全部意义就是生存，其他什么都不重要。只有当人从生理需要的控制下解放出来时，才可能出现更高级的、社会化程度更高的需求，如对安全的需求。生理需求指呼吸、水、食物、睡眠、生理平衡、性和内分泌，这些需求（除性以外）任何一项得不到满足，个人的生理机能都无法正常运转。安全需求指人身安全、财产、健康、工作保障等，这些需求一旦满足，也就不再成为驱动力了。情感和归属需求包括友情、爱情和性亲密，是个体情感发展的重要保障。尊重是指自尊、尊重他人和被他人尊重，是个人能力和社会成就得到认可的体现。自我实现指实现个人理想、抱负，发挥个人能力到最大程度。对于大学生来说，生理需要和安全需要暂时是得到满足的，良好的人际交往和恋爱关系的发展是这一时期的重要课题，尊重需求是个人发展的动力，自我实现是人生的最高理想。这些方面的发展都能影响并塑造大学生的自我意识。



大学生心理健康教育理实一体化教程



图 2-2 马斯洛需要层次理论

3. 自我意识的同一性

自我意识的同一性指自我意识的协调统一。个体自我意识的形成与发展受社会、文化等环境因素影响,直至青年中、末期,才能逐渐发展成为对自己本身的一种自觉、稳定的意识。

进入青年期以后,个体对自我的基本认识和基本态度会保持一贯,表现为前后同一的心理面貌。即认为昨天的我和今天的我是完全相同的个体,而不是今天认为自己才华横溢,明天又觉得自己一无是处。若自我意识随时间、环境或情绪状态的变化有很大差异,则自我意识的同一性就容易出现偏差。

4. 自我意识的形象性

人与人相互为对方的“镜子”,在“镜子”中仔细观察,可看到社会上其他人对自己的认识和评价,好像自己站在镜子面前。同时以一定的标准来衡量自我形象,产生对自己满意或不满意的体验。我们在自己的影像中,你设想自己的外貌、风度、目的、行为、性格、友谊等在他们的思想中是怎样反映的,从而会以某种程度影响着我们。



小游戏 7 多角度认识自我

朴实	单纯	成熟	有才华	顺从	不服输	有同情心	外向
内向	发脾气	助人	温和	自私	快乐	有进取心	幽默
固执	律己	随便	有信用	认真	爱表现	懒惰	有毅力
冒险	乐观	勇敢	独立	果断	谨慎	可靠	合群
刻苦	慷慨	热情	腼腆	真诚	虚心	理性	坚持

【步骤】

第一步：将以上这些描述个人的形容词中最符合你的描述涂上绿色，将较符合你的描述涂上黄色，将不符合你的描述涂上红色。

第二步：做完上述步骤，请将下面同样的表给你的同学，让他根据对你的印象，分别涂上绿色，黄色和红色。

第三步：将表交给你的舍友或好朋友，让他们也按照这样的方法涂色。

第四步：对比一下，看看自己的评价与他人的评价是否一致，反思一下你对自己的认识是否公正。

因此，掌握有关自己的信息，运用自我评估的方法获取反馈，或获取他人对自己的反馈信息，是完善自我意识的重要途径。

第二节 大学生自我意识发展的特点

一、大学生自我意识发展的心理功能

1. 对环境信息具有选择功能

在心理学当中有这样一个现象，当在嘈杂的人群中时，你在跟别人交谈，尽管周围噪声很大，但有人在说到你的名字或跟你有关的事情时，你的注意力就会被吸引，并且听到他们的谈话，这叫鸡尾酒效应。说明个人对与自我相关的事情较敏感，正是自我意识的典型表现。同样，在一项心理学实验中，参加实验的人要求试看电影，并在电影中寻找自己认为有意义的活动，及时按键。结果发现，有的男生具有男子汉形象的自我认知，他们就倾向于在看到有典型男子气动作时按键，其频率远大于无男子汉形象的自我认知者。这说明，个体的自我意识总是选择与自己相关程度高或对符合自我观念的信息予以注意，而对与自我相关程度低或不符合自我观念的信息则拒绝加工。这也是为什么个体会选择与其有共同点的人作为朋友的原因。

2. 能使个体保持行为的一致性

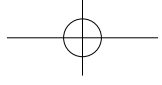
来听一个故事：22岁的露西长得与其他同龄的少女无异。可是她一开口说话，就露出了马脚。她说话时的声音比一般人高出了一倍，而说话的内容却像个六岁的小孩。实际上露西是个弱智少女，她在一家特别为弱智人士而设的工厂里工作时认识了戴维，两人一见钟情，而且难舍难分。据工厂的师傅和义工说，露西和戴维都有暴露癖，不论是在工厂的休息室里，还是在屋外的树丛，或是在地铁站里，两人最喜欢做的事情是互相脱下对方



的裤子，然后身体缠在一起，也不管会惹来四周多少观众。因此，露西和戴维两家人，以及工厂上上下下的工作人员，都被他们弄得团团转，又要跟踪，又要监视。一旦发现两人不见踪影，就立即搜树丛、巡地铁站。一旦碰上二人在脱裤子，一群人就立即扑上去，有的扯人，有的拉裤子，场面十分的热闹，直到最后大家筋疲力尽。后来，工厂的领导带着露西、戴维及其家人们一起来到咨询室。露西与家人在一起，像个听话的孩子。露西的哥哥问她：“你为什么要做这样丢人的事？”露西连忙说：“不做了，以后再也不做了。”露西妈妈说：“不关露西的事，都是戴维的主意！”露西也立刻说：“是的，都是戴维！他老是跟着我，我说不要，他都不停手，是戴维干的！”而工厂的领导说：“戴维是个没有主意的人，一切都听露西摆布，他有时候连脱裤子这种事都做不到，每次都是露西主动的。”为此，几个人争持不断，反而露西坐在一旁，好像这一场争吵和她没有关系一样。这时，咨询师向露西做了个鬼脸，说：“你真有本事，可以使得这几人为你的事吵个不休。你每次都这么成功吗？”露西得意地点点头：“每次都成功，连我哥哥都老远的从郊外来了，他平时很少出现的。”咨询师又问：“他们这种处理问题的方式，对你的情形可有帮助？”她说：“没有帮助，他们只管骂，戴维还是老要跟着我。”而露西的这一番谈话，一点也不像她平常一派百事不知的小女孩样（其实弱智的人愈被其他人当小孩子一般看待，就会愈显得弱质。反之，若当他们是正常人一般与之交谈，他们也常常会正常起来）。咨询师又问：“你真得那么喜欢戴维吗？”她说：“其实，也不太喜欢，只是工厂里只有他最听话。”露西突然问咨询师：“你有男朋友吗？他听你的话吗？”咨询师说：“看情形吧，如果叫他在地铁站脱裤子，他一定不肯。”这个故事比较极端，讲述的是弱智的人，但是正常人也是一样的，比如，小的时候被老师认为是差生的人，就破罐子破摔，被老师夸奖的同学，就会拼命努力来证明自己。个体总是倾向于产生与自我概念相一致的行为方式。

3. 影响个体的自我期望水平

自我期望是指一个人进行某种行为之前对自己所能达到的成就目标的估计。自我意识影响着个体对未来事情发生的自我期望。如果一个人具有积极自我意识，他就会很自信，会对自我持有积极乐观的态度，也会倾向于对未来产生较高的期望，并为之而努力奋斗。而具有消极自我意识的人很自卑，总是用消极的眼光看待与自我有关的信息，同时会表现出一种无助、自暴自弃的态度，形成习得性无助的心理。曾经美国心理学家塞利格曼用狗作了一项经典实验，他把狗关在笼子里，只要一有提示音，就给狗施加难受的电击，无论狗逃到笼子里的任何一个地方都躲避不了电击，如此多次之后，狗就不再逃避。多次以后，提示音一响，在给狗施加电击前把笼门打开，此时狗不但不从笼子里出来逃避，而是不等电击出现就先倒下开始颤抖，等待着痛苦的来临，这就是习得性无助。而在大学生群体中，也经常碰到类似的案例，比如成绩差的学生由于成绩的长期落后便产生了消极的自我意识，



认为自己笨，不是学习的材料。而这种消极的自我意识又使他们的自我期望不断降低。所以很多高职院校的大学生不在乎成绩，因为他们一直都认为自己不行，不会学好、不会考好，而学不好似乎也没什么不正常。这就是一定的自我意识引发了与其相一致的或自我支持性的期望，反过来也是一样的。

人们通常说：“说你行，你就行；说你不行，你就不行。”要想使一个人发展得更好，就应该塑造积极的自我意识，对自己产生期待和信心。古希腊有一个美丽的传说，相传古希腊雕刻家皮格马利翁深深地爱上了自己用象牙雕刻的美丽少女，并希望少女能够变成活生生的真人，他每天都对着少女真诚祈祷。最终，他真挚的爱感动了爱神阿劳芙罗狄特，爱神将生命赋予了少女雕像，最终皮格马利翁与自己钟爱的少女结为伉俪，人们把这种现象称为皮格马利翁效应，又称之为期望效应。期望对于人有巨大的影响，同时期望也如同一把双刃剑，积极的期望促使人们向好的方向发展，消极的期望则使人向坏的方向发展。你会发现，在现实生活中，很多人研究星座、属相，以此来测试命运、性格。而这些测试在某种程度上也蕴含了暗示和期望，比如对某一属相的人描述为“性情开朗，活泼诙谐，积极进取”，当这一属相的人读了后，会自然产生一种认同感，即便自身没有，也会受其暗示，在日后的态度、情感以及行为上都带有明显的倾向性。

二、大学生的自我意识发展的特点

大学生自我意识发展的特点主要体现在自我认识、自我体验、自我调控三个方面，具体来说表现为以下特点。

（一）自我认识的内容更加深刻和丰富

心理学家斯普兰格指出，大学是开始“自我发现”的新时期。这个时候的大学生们都会思考：①关于自己是否是成人的自我意识。比如，我是个成人吗？我的行为符合成人要求吗？②关于自己美丽的自我意识。比如是否常常在镜子面前评价自己等。③关于自己能力、性格的自我意识。如我聪明吗？我温柔吗？我是一个诚实的人吗？④关于性的自我意识。比如我的男性特征明显吗？女生喜欢我吗？怎样才招异性喜欢？⑤关于社会归属与社会地位的自我意识。比如我被重视吗？我在班上名气大吗？⑥关于对人生价值的自我意识。比如人为什么活着？人生的价值与意义是什么？我要成为一个怎样的人？开始出现强烈的自我关心和自我反思。

心理学家鲁夫特与英格汉提出“周哈里窗（Johari Window）”模式，如图 2-3 所示。“窗”是指一个人的心理就像一扇窗，普通的窗户分成四个部分，人的心理也是如此。因此把人的内在分成四个部分：开放我、盲目我、隐藏我、未知我。



图 2-3 自我认知——周哈里窗 (Johari Window)

(1) 开放我：左上角那一扇窗称为“开放我”，也称“公众我”，属于自由活动领域。这是自己清楚，同时别人也知道的部分，所谓“当事者清，旁观者也清”。比如，我们的性别、外貌，以及某些可以公开的信息（包括婚否、职业、工作生活所在地、能力、爱好、特长、成就等）。“开放我”的大小取决于自我心灵开放的程度、个性张扬的力度、人际交往的广度、他人的关注度、开放信息的利害关系等。“开放我”是自我最基本的信息，也是了解自我、评价自我的基本依据。

(2) 盲目我：右上角那一扇窗称为“盲目我”，也称“背脊我”，属于盲目领域。这是自己不知道而别人却知道的部分，所谓“当事者迷，旁观者清”。可以是一些很突出的心理特征，比如有人轻易承诺却转眼间忘得干干净净；也可以是不经意的一些小动作或行为习惯，比如一个得意的或不耐烦的神态和情绪流露，本人不会觉察，但别人会注意到。盲目点可以是一个人的优点或缺点。因为事先不知、不觉，所以当别人告诉自己时，特别是听到与自己初衷或想法不相符合的情况时，个体会产生惊讶、或怀疑、或辩解。“盲目我”的大小与自我观察、自我反省的能力有关，通常内省特质比较强的人，盲点比较少，“盲目我”比较小。而熟悉并指出“盲目我”的他人，往往也是关爱你的人，欣赏你的人，信任你的人（虽然也可能是最挑剔你的人）。所以，我们要学会用心聆听，重视他人的回馈，不固执，不过早下结论；学会感恩，是他们帮助自己拨开迷雾见青天。

(3) 隐藏我：左下角那一扇窗称为“隐藏我”，也称为“隐私我”，属于逃避或隐藏领域。这是自己知道而别人不知道的部分，与“盲目我”正好相反。“隐私我”是我们常说的隐私、个人秘密，是留在心底不愿意或不能让别人知道的事实或心理。身份、缺点、往事、疾患、痛苦、窃喜、愧疚、尴尬、欲望、意念等，都可能成为“隐藏我”的内容。相比较而言，心理承受能力强的人，隐忍的人，自闭的人，自卑的人，胆怯的人，虚荣或虚伪的人，其“隐藏我”会更多一些。适度的内敛和自我隐藏能给自我保留一个私密的心灵空间，避开外界的干扰，是个体正常的心理需要。没有任何隐私的人，就像住在透明房间里，缺乏自在感与安全感。但是“隐藏我”太多，“开放我”就太少，如同筑起一座封闭的心灵城堡，无法与外界进行真实有效的交流与融合，既压抑了自我，也令周围的人感到压抑，容易导致误解，造成他评和自评的巨大反差，从而产生人际交往的障碍。所以大学生要勇于探索自我，不能只停留在“开放我”的层面，还应敢于直面“隐藏我”的秘密和实质。



(4)未知我:右下角那一扇窗称为“未知我”,也称为“潜在我”,属于心理的“处女”领域。这是自己和别人都不知道的部分,有待挖掘和发现。通常是指一些潜在能力或特性,比如一个人经过训练或学习后,可能获得的知识与技能,或者在特定的机会下展示出来的才干,也包含弗洛伊德提出的潜意识层面,仿佛隐藏在海水下的冰山,力量巨大却又容易被忽视。对“未知我”的探索 and 开发,才能更全面而深入地认识自我、激励自我、发展自我、超越自我。学着尝试一些全新的领域,挖掘潜力,会收获惊喜。勇于自我探索的人,要善于开发“未知我”的宝藏。如果把已知的部分比作一个圆,那么,圆周触及的外界就是未知的部分。已知的圆越大,触及未知的圆外世界也越大。认识和了解自我,从“自我内在”开始,从“窗里”向“窗外”延伸。认识和了解自我,要学会开放心灵,减少盲点,直面隐藏,探索未知。

(二) 自我体验丰富复杂

大学阶段是人生中最善感的一个年龄阶段,有着其他年龄段没有的行为表现。主要有以下几个方面:

1. 敏感性

大学生对于外部世界和自己内心世界中的许多方面都比较敏感,尤其是与他们相关的事物,能够很容易迅速引起情感情绪上的反应,凡是涉及“我”及“与我的相关的事物或事情”的信息都很敏感。学生开始重视自己在集体中的地位和威信,对他人的言行和态度十分敏感,对涉及自己的名誉、地位、前途、理想及异性交往等方面的问题,更易引起强烈的自我情绪体验。

2. 丰富性

大学生的自我体验是既丰富又复杂,大学多彩的学习生活为他们发展自我体验的丰富性提供了有利条件。随着自我认识的发展,大学生意识到随着自身的成长而产生成人感;意识到自己是一名当代大学生而产生义务感及爱国主义和集体主义的体验;意识到自己的能力和品德状况,而产生自豪或自卑的体验等。

3. 波动性

大学生的情绪具有波动性,如可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情感体验,甚至骄傲自满、忘乎所以,对自我的肯定较多,充满了自信,也可能因一时的挫折而低估自我,从而丧失自信心,灰心丧气甚至悲观失望,对自我的否定较多,容易产生自卑,内疚等情绪。当受到老师或领导的表扬,就觉得自己满是优点,若受到批评,就觉得自己处处不行。男生自我体验的基调倾向于热情、憧憬、自信、紧张、急躁;女生则倾向于热情、舒畅、憧憬、愁闷、急躁。

4. 内隐性

内隐性是指人们的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点,心理活动开始指向自己的内



部世界,逐渐失去了儿童期的外露、直爽、天真、单纯。大学阶段,大学生有了自己的秘密,愿意有属于自己的空间,在无人的时候将自己的内心世界写入日记,不愿把自己的内心世界轻易向他人敞开,十分注重自己的面子,会有意无意地掩盖自己的缺点和短处。内隐心理在当代大学生中带有一定的普遍性,妨碍了同学之间新的友谊关系的建立,这样就会产生一种莫名的孤独感。但此时的大学生,内心却强烈地想与人交往,不但交往得多,也想交往得深,希望能与自己的朋友敞开心扉进行交流。

5. 不稳定性

大学生的自我体验还表现出一定的不稳定性,特别是大学一年级的学生,感到对自己无法进行确认,弄不清自己究竟是一个什么样的人,有的学生说:“我相信自己最了解自己,但实际上我并不真正了解自己。我有时觉得自己是这样的,有时又觉得自己并非这样,常常自己推翻给自己下的结论。”这说明自我体验并未趋于成熟,一般到了大三、大四,才形成了比较稳定的自我体验。

(三) 自我评价的不平衡性

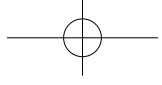
大学生自我评价存在不平衡性,多样化和不成熟性。如大学生中有这样一种说法:“大一觉得自己是天之骄子,大三发现自己什么都不是。”即大学生的自我评价存在两极性,一是高估自我,有着很强的优越感、自尊心和自信心;二是低估自我,产生自卑心理,使自己想躲藏起来,不敢向前进取。

(四) 自我控制的自觉性和独立性显著增强

自我控制的水平明显提高,有强烈的自我设计和自我规划的愿望,大部分同学都奋发向上、力争成才,并且根据自我情况设计目标,同时有自觉调整行为,力图摆脱社会传统的束缚,按照自己的意愿行事;他们也能够自觉地根据社会的要求来调整自己不合实际的动机和目标。但大学生自我控制的水平还不够,有时自己想做什么就做什么,不顾环境的要求,随意性大,常常是刚捶胸跺脚地下了决心,转身就忘得一干二净。有一部分学生每天要下同样的决心,同样每天都找得到可以原谅自己的理由。大学生的打架斗殴、违反校规校纪等现象就是不善于控制自我的结果。

三、大学生自我意识发展的冲突

大学生自我意识的发展使他们在心理上日趋成熟,强调自我价值、自我实现的发展。但是,这一时期个体遇到的困扰最多,面临着许多人生道路上的重大选择。大学生由于心理尚未完全成熟,受文化知识水平、生活阅历和社会交往的限制,观察视野窄、接受信息量少,不能多角度、多层次地认识自我,在自我意识发展方面存有一些困扰的问题。



（一）主观我与客观我的矛盾

作为接受高等教育的大学生，有积极的自我评价，但是唯我心理现象严重，思考问题和做事情的时候，经常以自我利益为中心，一切从“我”字出发。且表现出过度的“三自”心理——过度的自尊、过分的自信、过度的自卑。有强烈的逆反心理，常常表现在因自我意识过于强烈而出现对外界抵制的消极现象，比如对越是禁止的事物越是感兴趣；越是不让做的事，越要做。同时，他们在取得成绩时容易骄傲自满，面对挫折时容易灰心退却。这种情绪对大学生的学习、生活和交际等方面会造成一定的负面影响，大学生必须积极提高自我控制能力，塑造一个良好的自我形象。

（二）理想我与现实我的矛盾

“理想我”是指个人想要达到的完美形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的个人自我。“现实我”是个人从自己的立场出发，对现实中自我各种特征的认识。在现实生活中，“理想我”与“现实我”总是存在着一定差距的，这是正常的，它可以激励大学生奋发图强、积极向上，向着梦中的方向飞奔。但当“现实我”距离“理想我”太过遥远时，大学生会产生各种各样的心理不适甚至自暴自弃，变得平庸无为，没有动力，从而导致一系列心理问题。根据学者布瑞德修的研究，通过对高中生、大学生和成人的“理想我”作比较，大学生“理想我”与“现实我”的一致性系数最低，大学生对未来充满信心，成就欲望较强，但由于他们生活范围相对狭窄，社会交往比较单一，从而使“理想我”与“现实我”之间产生了较大差距，这种差距在给大学生带来苦恼和不满的同时，也会激发大学生奋发进取的积极性，但如果这种矛盾与冲突不能及时加以调适，则会导致自我的分裂，从而带来一系列心理问题。比如一位大学生，从小学到大学一直是家中的好孩子和学校的好学生，通过免试保送上了大学，入学后享受最高的奖学金。可是，1999年的元旦刚过，她却从宿舍的六楼跳了下去，结束了自己的一生。事后，同学从遗书中获悉，她之所以轻生只是因为她预感到在即将到来的期末考试中，她的成绩难以名列前茅。这个一向被认为是好孩子的学生，仅仅因为预感到期末考试成绩难以名列前茅，就跳楼自杀，自我毁灭。她显然是缺乏承受“现实我”与“理想我”矛盾的能力，缺乏对“理想我”进行适时调整的能力，这是我们值得吸取的沉痛教训。

（三）独立与依附的矛盾

大学生正处在人生中第二次飞跃的“心理断乳期”，生理与心理的成熟使他们渴望独立去面对生活、学习与工作中遇到的问题，希望自己成为一个有独立见解、能决定自己命运的人，但由于长期的校园生活使他们在社会阅历方面相对匮乏，当应激事件出现时，却又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧，无法做到人格上的真正独立。另一方面，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。事实上，任何心理成熟的独立现



代人，都需要他人的帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可或缺的。不少大学生仍处于父母的遥控之下，有些大学生易受暗示，容易导致个体随波逐流，不加分析地接受别人的意见，表现出“人云亦云，人行亦行”的盲从行为；或受各种诱惑影响，放弃自己正确的意见，或者又去实施自己已经否定的行为，这样的人往往越来越依赖外界，从而阻碍自己的心理发展和才能发挥。

（四）渴望交往与心灵闭锁的矛盾（即渴望关爱与缺乏知音的矛盾）

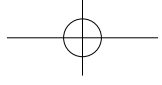
没有哪个时期比青少年时期更加渴望友情与爱情的滋养，更加渴望同辈群体的认同与自我的归属感。在这个时期，每个人都渴望着交往与分享，渴望着自我价值得到实现，渴望着探讨人生的真谛，寻找人生的知己，希望成为群体中受尊敬与欢迎的人；另一方面，大学生的自我表露又受到心灵闭锁的影响，总是不经意地将自己的心灵深藏起来，与同学有意无意保持着一定的距离，存在戒备心理，不能完全敞开心扉与他人交流沟通思想，感到没有人理解自己，缺乏知音。在这种矛盾的思想支配下，大学生常常把思想寄托于日记、音乐等。正如有的学生所说：“我的苦恼基本上谁也不知道，我都向日记倾诉，对着日记总有说不完的话。”这种渴望爱与理解而又得不到的矛盾，促使大学生追求真诚而又纯洁的友谊，并产生了对爱情的渴望，希望找到一个带来温馨的爱与理解的异性朋友，这是大学校园中恋爱较为普遍的一个重要原因。

（五）自负与自卑的矛盾

由于大学生自我意识在发展过程中，心理尚未完全成熟，不能对自己有正确认知，因而对自己的认知会出现自信偏差，产生自负或自卑，而这两者都不符合心理健康的标准。自负就是过高地评估自己的长处和优点；自卑则是一种自我否定，表现为对自己缺乏信心，对自己不满和否定，拥有这种心理的人总以为自己存在着缺点、不足与失误，因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏独立主见。自卑的人对别人的评价特别敏感，胆小怕事，把自己封闭起来，这种人由于瞧不起自己，也必然会引起别人的轻视，让他人瞧不起。

（六）理智与情感的矛盾

大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，波动性大，易冲动，不易控制。但随着身心的发展，认知水平的提高，大学生渐渐成熟，在遇到客观问题时，既想满足自己情感的要求，又想服从于社会及他人的需求。特别是当遇到失恋等人生打击时，尽管理智上能够理解，却在感情上难以接受。比如，有一位男生，从小学到大学成绩一直很好，又是干部子弟，所以很自傲，但在追求一女生时却遭拒绝，这使他遭到沉痛的打击，终日沉思不得其解，出现了心理障碍。由于他的自负和自傲，表现有抬高自己，贬低别人，嫉妒别人的成绩，听不进别人的意见和建议的特征。高估自我，往往盲目乐观，以自我为中心，评



价别人往往求全责备，观察社会容易简单化，不易被周围环境和他人所接受与认可，易引起别人的反感和不满。因此极易遭受失败和内心冲突，产生严重的情感挫伤，导致苦闷、自卑，有时会引发过激行为和反社会行为。

某学院曾经有位同学，因在寝室偷窃而走进了监狱。他清楚偷盗是犯罪，但作案的目的是为了让自己失败的更彻底。一直想当然地认为自己能当领导，能做伟人，自己比其他同学都有能力，但当在大学学习与班干部竞选中失利后，他就开始自我放逐了，经常逃课。最后，他成了成绩高挂，无法正常毕业的学生。而他却把失败归咎于当初专业选择的错误，并最终以犯罪的方式来宣泄自己的苦闷。这一现象是在大学生中普遍存在的心理问题，即自我定位不准，挫折承受力较差，一旦遇到较大的压力，便容易产生过激行为。曾有人做过调查发现，大学生中安于现状，不思上进的同学比例占 39.8%，悲观消极的占 12%。这正是由于部分大学生受自卑心理的困扰，对自己的前途感到失望，对自己的能力感到怀疑，因而也缺乏对学习、生活的信心。在生活中有许多使大学生产生自卑的因素，例如考试不及格、老师的责备、被异性拒绝等都可能使青少年产生自卑。有的学生过分贬低自己，认为自己这不行那不行，处处不如别人，于是灰心丧气，懒惰涣散，没有创造和开拓精神。例如，一女生因自己相貌丑陋，产生了严重的自卑心理，别人小声说话，她就以为是在议论她丑，长时期的心理压力使她丧失了生活信心，甚至有了自杀的念头。

第三节 大学生自我意识的培养途径

深入地了解自己，也意味着面对自己。心理学中有个真理——自我不是发现出来的，而是我们创造出来的，是我们真诚又深深地接纳所创造出来的自己。认识自己并不容易，知人难，知己更难。但是，每个人又必须正确认识自己，否则就无法很好处理自己与他人、自己与现实之间的相互关系。

一、健康自我意识的标志

自我意识作为个性心理的核心内容，属心理现象的范畴，而人的心理以什么作为健康的标志，一直是一个非常复杂的问题，因为心理健康与否不像躯体的生理活动（如体温、脉搏、血压、肝功能等）那样明显，可以通过各种检查把结果综合一下就知道了。但是并不是说自我意识不可以考察，许多心理学家都从不同角度对健康的自我意识进行了衡量。

大学生的自我意识是否健全很难确定，虽然目前没有一个统一的健康自我意识的标准，但大致可以从以下几个方面来参照：① 有健全自我意识的人应该是一个自我肯定、自我统合的人；② 有健全自我意识的人应该是自我认识、自我体验、自我调节协调一致的人；

③ 有健全自我意识的人应该是一个独立的，同时又与外界保持协调的人；④ 有健全自我意识的人应该是一个主动发展自我、具有自我灵活性的人；⑤ 有健全自我意识的人是心理健康的人，不仅自己能健康发展，而且能促进社会的文明和进步。

二、大学生健康自我意识的培养

自我意识对大学生的成长和发展有重要作用。从某种意义上说，一个大学生有什么样的自我意识，其人格就会向什么方向发展。那么，怎么培养大学生具有良好的自我意识，使之具有健康积极的正确的自我意识呢？归结起来，大致都是从自我意识的三个组成层面（自我认识、自我体验、自我控制）来进行的。正确的自我意识有利于大学生的心理健康，有利于大学生对自身行为进行适当调控，实现自己的义务和责任，走向全面发展与成功。那么，怎样培养正确的自我意识呢？

（一）树立正确的自我观

如果问一个人：“你认识你自己吗？”他会觉得这个问题是多余的。谁会连自己都不了解呢？但是事实上很多人并不真正了解自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，要完全了解自己真的很难。个体需要提高对自己以及自己周围人或物的关系的认识；认识自己的人格特征和心理发展水平，以及如何运用自己的个性特点，有创造性地表现自己。通过听取他人对自己的评价，将获得的信息进行综合分析和比较。例如，既要和同学比较，又要和自己的过去比较。即可进行纵向比较——将现实自我与过去自我、理想自我进行比较；也可进行横向比较——将自身与各种人作比较，即和比自己优秀的、相似的人及比自己稍差的人比较。中国古代的曾子说“吾日三省吾身”，就是一种自我监督的活动，没有自我反省，就无从实现自我完善。在反省的过程中，要不断自我批评，不断改正。通过反省、分析自己成功或失败的原因，对自己进行一分为二的分析，严于剖析自我，敢于批评自己，以调整自我评价，从而来定位自我，提高自我认识，作为自我调控的出发点。



小游戏 8 自我审视表

来填写这个表格，审视一下你的自我认知吧。

1、父亲眼中的我	2、母亲眼中的我	3、兄弟姐妹眼中的我	4、同学眼中的我
5、知己朋友眼中的我	6、我自己眼中的我	7、我理想中的我	8、我重视的事物与信念



（二）积极悦纳自我

悦纳自我就是对自己的本来面目持肯定、认可的态度。悦纳自我是发展健康自我体验的关键和核心。大学生怎样才能形成悦纳自我的积极态度呢？具体来讲，积极悦纳自我就要：

1. 接受、喜欢自己

能正确认识自己，悦纳自己，自尊自爱，对自己充满信心。如果你不能接纳自己，那么别人也很难接纳你，别人不会看不起你，除非你自己看不起自己。如果因为别人的关注反而让你放大了自己的短处，从而更加退缩的话，久而久之，别人就会因为你的退缩而误以为你不喜欢他们，因此渐渐疏远你。所以，我们要给自己多一点包容，感谢自己所拥有的。接纳自己不是自欺欺人地说：“我脸上皮肤光洁无瑕。”而是诚实地说：“我脸上有块胎记，可是我不在乎。我同样富于情感、思维敏捷。别人一样喜欢我。没有胎记便不是我了。”

2. 保持乐观、性情开朗

马克思曾说：“一种美好的心境，比十副良药更能解除生理上的疲劳和痛苦。”进入大学后，大家经常面临着各种生活、学习压力，经常遇到各种挫折和冲突，有的同学碰到挫折说：“简直像笑话一样，实际上当时我真是不知所措”，“哎呀，这种可笑的事情竟让我碰上了”。像这样以开朗的心情把自己的失败告诉他人的人，一定是一个充满活力的人。人们常说：“人逢喜事精神爽。”心境好的人，常常觉得阳光灿烂、白云飘飘，花儿对我笑，鸟儿对我唱。经常保持在一种充实、愉悦的心境之中，这对于抵消那些不愉快的情绪体验，保持心理平衡，具有不可低估的作用。保持乐观、性情开朗，就能面对现实、正视现实中的自我，从而采取积极有效的态度去面对现实的自我。

3. 全面看待自己的优缺点

一个穷困潦倒的青年流浪到巴黎，期望父亲的朋友能帮助自己找到一份谋生的差事。“数学精通吗？”父亲的朋友问他，青年摇摇头。“历史、地理怎样？”青年还是摇摇头。“那法律呢？”青年窘迫地垂下头。父亲的朋友接连发问，青年只能摇头告诉对方自己连丝毫的优点也找不出来。“那你先把住址写下来吧。”父亲的朋友说，青年写下了自己的住址，转身要走，却被父亲的朋友一把拉住说：“你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优点啊，你不该只满足找一份糊口的工作。”数年后，青年果然写出享誉世界的经典作品，他就是家喻户晓的法国18世纪著名作家大仲马。世间许多平凡的人，都有一些小优点，但由于自卑常被自身忽略了。其实，每个平淡的生命中，都蕴涵着一座丰富的金矿，只要肯挖掘，就会挖出令自己都惊讶不已的宝藏。青年人往往自以为很了解自己，实际上有许多误区。要明白“尺有所短、寸有所长”的道理，即每个人都既有长处又有弱点，人需要接纳自己的不完美，树立正确的认知观念，人不能十全十美。人既不会事事行，也不会事事



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

不行；一事行不能说明事事行，一事不行也不说明事事不行，要善于吸收别人的长处，克服自己的缺点，扬长避短，充分地发挥自身潜力。所以，我们可以发现，越是了解自己优点的人，越能接受自己。

4. 有远大的追求和理想

孙中山先生说：“青年要立志做大事。”要敢于树立远大的理想和抱负，大志向、大抱负的人，才会关注大事，把全部的精力集中于自己的目标上，才有可能获得大的成就。确立一个自己去奋斗、去竞争的目标，培养“你行，我也行！”的心理。人有了生活的动力和目标，就越容易接受自己、肯定自己。

英国伦敦有一位名叫斯尔曼的残疾青年，他的一条腿患上了慢性肌肉萎缩症，走起路来都很困难，可他凭着坚强的毅力和信念，创造了一次又一次令人瞩目的壮举。19岁时，他登上了世界最高峰——珠穆朗玛峰，21岁时，他登上了阿尔卑斯山，22岁时，他登上了乞力马扎罗山，28岁前，他几乎登上了世界所有著名的高山。然而，就在他28岁这年的秋天，他却突然在寓所里自杀了。功成名就的他，为什么会选择自杀呢？有记者了解到，在他11岁时，他的父母在攀登乞力马扎罗山时不幸遭雪崩双双遇难。父母临行前，留给年幼的斯尔曼一封信，希望他能像父母一样，一座一座地登上世界著名的高山。年轻的斯尔曼把父母对他的期望作为他人奋斗的目标，当他全部实现这些目标时，就感到了前所未有的无奈和绝望。在自杀现场，人们看到了斯尔曼留下的遗言“这些年来，作为一个残疾人创造了那么多征服著名高山的壮举，那都是父母的希望给了我生命的壮举，给了我生命的一种信念。如今，当我攀登了那些高山之后，我就感到无事可做了……”斯尔曼因失去人生的目标，而失去了人生的全部。有梦想有目标的人生才是多彩的人生，生命的意义不仅在于不断实现人生的目标，更在于不断提升人生的目标。

5. 扬长避短

为进一步发展完善自我，大学生必须学会扬长避短。大学生不能只看短处或劣势而否定自己，更不能认为自己一无是处，反而应对自己进行恰到好处的评价，不能夸大，也不能贬低。面对无法补救的短处，承认它，接受它，作一个真正的勇士。

（三）有效控制自我

世界上只要同时存在两个人，任何一方都可能考虑到自己的行为对对方的影响。有效控制自我是健全自我意识的根本途径，有效进行自我调控是为了保证自我的健康发展。一般来说，大学生要控制自我，应该做到以下几方面：

1. 注意培养顽强的意志力

很多大学生为自己树立了远大的目标和理想，但在努力的过程中没有足够的自制能力和坚强的意志，经受不住挫折和打击，从而无法实现自我理想。大学生们经常说：“我想早起，

可就是没有恒心。”“我想学习，可就是学不进去。”培养顽强的意志，培养坚持性和自制力，增强挫折耐受力，使自己能自觉主动地认清目标，为实现目标而努力排除干扰、克服困难。



小游戏 9 测测意志力

1. 当我决定做一件事时，就马上动手，决不拖延。
 2. 我给自己定的计划常常能如期完成。
 3. 我能长时间地做一件枯燥的，但却是重要的事情。
 4. 我没有睡懒觉的不良习惯，即使冬天也按时起床。
 5. 只要工作或学习需要，我都能自觉去做，没有人强迫我。
- 如果你有三个以上问题答“是”，那么恭喜你，你是一个意志比较坚定的人。

2. 建立合乎自身实际的目标

建立合乎自我实际情况的抱负水平，确立合适的理想自我。在充分了解自己的基础上对自己要求的目标要符合自己的实际，不苛求自己，不被他人的要求左右。对大学生来说必须明确自己的期望是什么，以及这种期望的来源是来自自我的本身能力和需要，还是从满足他人的期望出发。只有明确这一点，才可能真正的认清自己，规划自己的发展方向，最终建立独立的自我。

既面对现实，确定自己的具体奋斗目标，把远大的理想分解成一个个远近高低不同的子目标，由近及远、由低到高，循序渐进，逐步加以实现。关键是每个子目标都应适当、合理，是经过努力可以达到的，否则会令人丧失信心。

3. 培养自信心

一位工程师爱上了一位年轻的大女学生，他向她求爱，但女大学生逃避他，因为她已经有了男朋友。不过这位工程师还是经常出现在女大学生面前，给她送鲜花，向她表白。女大学生的男朋友知道了后担心自己结局不妙，竟主动中断了与女大学生的关系。不久女大学生又结识了另一个男朋友，工程师得知后竟写信给她的这位男朋友说：“我是世界上唯一能以全身心爱她的人，这一点你做不到。”女大学生的第二个男朋友在自信心上较量不过工程师，也主动退出了情场的竞争。这时，女大学生年龄渐渐大了，她向法院起诉，说工程师有跟踪、恐吓、侵犯人权等罪，法院当庭判决工程师 45 天拘役。当原告、被告一起走出法院大门时，女大学生突然觉得自己有点过分了，工程师却向她笑了笑说：“亲爱的，45 天以后我再来找你。”这时，女大学生被工程师扑不灭的热情和坚强的自信所打动，转身回到法院要求撤诉，后来两人终成伉俪。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

这个故事说明自信心是影响事情成功的重要因素。自信心是一种自我肯定的信念，在自我意识中往往以“我能行”、“我是不错的”、“我比很多人都强”等观念得以存在与表现，并会有意无意地体现在他的行为之中。所以，有无自信心对个体来说是非常重要的。有了自信心，大学生才不至于一时“天生我材必有用”、“天将降大任于斯人也”，一时又“我是一只小小鸟，想要飞怎么也飞不高”。比如，对于自傲的人，应当有意地控制自己，而对于自卑的人，更应当有效地调控自我，时常进行积极的自我暗示，当面临某种事情感到自己信心不足时，不妨给自己壮胆。

（四）不断地超越自我

健全自我的过程也是一个塑造自我、超越自我的过程。对于大学生而言，超越自我更是终生努力的目标。在行动上，无论人对人对事，均全力以赴，使自己的能力品行得到最大限度的发挥。完善自我、超越自我并不是一帆风顺的过程，它需要付出艰辛的努力和沉重的代价，也是一个“新我”形成的过程，是从“小我”走向“大我”，从“昨天之我”向“今日之我”、“明日之我”迈进。珍惜已有的自我，追求更好、更高的自我，做到一个自如的、独特的、最好的自我。既注重自我又不固守自我，而是根据社会要求不断改造自我；既注重自我价值的实现，又不仅仅局限于追求个人自我价值的实现，而是把自我价值实现的过程与为祖国现代化建设作贡献的过程统一起来，在为他人和社会的服务中实现真正的自我价值。超越是一种境界，更是一种过程，只有坚持正确的方向，本着科学的态度，投身于火热的社会实践中，辩证地看待社会，分析自我，把握自我，才有可能最终超越自我。

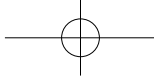
（五）直面失败和挫折

成长过程中，失败、挫折总是和成功相伴而来，好像一对孪生姐妹，所以大学生要培养成功、阳光的心态，去迎接成功或失败。首先，对成败要有充分的思想准备，力争做到未雨绸缪；其次，要学会分析成败的多种原因；最后，寻找、总结出成功的方法。

▮ 案例分析 大学生自我意识问题案例——关于快乐

小王同学是某校大二学生，该生一直有一个困惑，就是看不惯其他一些同学，他感觉现在的学生都被父母惯得不成样子。人人有手机，家家有电脑，娇生惯养，没有礼貌，老师说上句，他们就迫不及待地接下句。小王生长在小县城一个双职工家庭里，父母对他的要求比较严格，养成了他爱竞争的性格。小王相信，人只要努力，就能得到回报。因此，无论学习多么辛苦，他都拼命干。但干完了，就难免有些怨气，“为什么别人都不累，就我累？为什么有些同学没有努力学习，却享受着比他更好的物质生活？”

分析：小王从小在县城长大，那里的生活并不富裕，这养成了他听话、能吃苦耐劳的性格。他考上大城市的大学，现在的情况与他在县城上中学时有很大的反差。如果他在



第二章 认识你自己

城市长大的，他的心理落差就不会这么强烈。他对别人的话语过分敏感，这是因为他心情不愉快，有挫折感，想发怒、想发泄也都是正常的反应。但有一点小王应该意识到，别人一定会跟你不一样。不能认为别人有，我也能有。世界旅馆业大王希尔顿的女儿才18岁就继承的万贯家财，你能抱怨吗？所以与其临渊羡鱼，不如退而结网。

处理措施：向小王提出以下几点。

首先，要从心态上改变，降低期望值，拉近与现实的距离。认清现在的学生有车、有电脑是好事，毕竟现在与以前的社会条件不一样了。

其次，少些嫉妒。你有你的优势——年轻、健康、上进、爱竞争、受过良好教育。你应该用你拥有的去弥补和争取你没有的。如果只是嫉妒别人，不仅不能得到，还失去了自己固有的优势——你年轻，几年以后你就不再年轻；气大伤身，健康也没有了；不加强学习，你的良好教育也将迅速落伍。

最后，快乐与否与钱多钱少并没有关系。保持自己的快乐，才是生活中最重要的。

现在小王的心态渐渐变得积极起来，明白家庭并不决定自身未来的发展，只要自身不断努力和奋斗就会改变家境，暂时的困难只会是他未来成功的基石。

第三章

了解你的情绪

专栏作家哈里斯和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸没有回复。“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，哈里斯问道。“他每天晚上都是这样的。”朋友说，“那你为什么还是对他那么客气？”哈里斯问，朋友答：“为什么我要让他决定我的行为？”

在这段对话中，你懂了些什么？每个人都有情绪，你的情绪如何，是由自己决定的，每个人心中都有把“情绪的钥匙”，所以我们要保管好自己的情绪。情绪是心理学研究和日常生活中常用的心理学术语。从内涵上看，情绪是指个体受到某种刺激所产生的一种身心状态，是个体对客观现实的一种特殊反应形式。在个体的多种心理功能之中，情是人类一切活动的发动机，如果没有情绪体验，就无法产生动机及出现复杂的行为。因此，认识大学生情绪的性质、特点，掌握大学生情绪困扰的原因、表现，指导大学生理解和调控情绪反应是大学生心理健康教育的重要内容。

第一节 认识情绪



小游戏 10 我演你猜

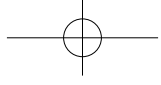
这里有很多的情绪词语，请你对它们进行演绎，让同学们猜一猜。

愤怒：生气、不平、烦躁、敌意、恨意

悲伤：忧伤、寂寞、沮丧、绝望

恐惧：焦虑、紧张、疑虑、慌乱、警觉

惊讶：震惊、讶异、惊喜



厌恶：轻视、讥讽、排斥

羞耻：愧疚、尴尬、懊悔、耻辱

快乐：满足、幸福、愉悦、骄傲、兴奋、狂喜

爱：友善、亲密、信赖、宠爱、痴恋

一、情绪的分类

我国古代将人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等七种基本形式。现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧等四种基本形式。根据情绪发生的强度、持续时间和紧张度，可以将情绪分为心境、激情和应激。

（一）基本的情绪。达尔文在观察不同文化、不同种族的人之后，认为各种族在喜、怒、哀、惧等基本情绪的面部表情上具有一致性。所以快乐、悲哀、愤怒、恐惧四种情绪表现是人类情绪的基本形式。

（1）快乐是指个体需要或期望得到满足，同时期待的紧张感解除而产生的情绪体验。根据追求目标的意义，追求行动过程的努力程度，以及实现目的的方式与状态，快乐又可分为满意、欣慰、愉快、欢乐、狂喜等几个等级。一个正常人，自己生活中发生快乐的事，都会有喜悦能量产生。在喜悦状态下，人对别人的接纳程度往往会更高，有更多允许，更多肯定。

（2）悲哀是指由于喜爱的对象被损坏或失去，或者是期望破灭所诱发的情绪体验。根据对象与期望的重要性和价值大小的不同，悲哀可分为失望、遗憾、难过、悲伤、悲痛等几个等级。

（3）愤怒是指由于种种原因，个人愿望受阻或受到威胁、攻击、羞辱等使个体的活动受到挫折、尊严受到伤害时产生的情绪体验。愤怒是用来保护我们不被侵略的一个生物本能，根据其程度，愤怒也可细分为不满意、生气、怒、激愤、狂怒等几个等级。比如1937年卢沟桥事变后，日本人侵略中国，蹂躏国土、凌辱中华儿女，全国人民同仇敌忾，国共联合抗日，就是愤怒的能量；国歌《义勇军进行曲》就是升华了国人的民族愤怒能量，为了保家卫国，鼓励战士们前赴后继，最终取得抗日的胜利，这是一种愤怒的能量。再比如当一个孩子的玩具被损坏、喜爱的东西被抢夺；当一个孩子正兴致勃勃地玩电脑游戏，电脑突然被父母强行关机。孩子首先激起的能量是什么？可能就是愤怒。所以愤怒情绪没有好坏对错，如何使用自己愤怒的情绪能量才产生对错。

（4）小偷碰到警察，是什么感觉？绵羊遇到老虎，有什么感觉？深夜在家独自一人看恐怖片，又是什么感觉？很可能是担心、害怕、恐惧、惊悚！恐惧是指在主观感受到危险的情境下，个体产生的一种情绪反应，是一种保命的能量。根据主观感受和危险情境的程



度差异, 恐惧可分为惊奇、害怕、恐慌、恐怖等几个等级。

(二) 情绪状态。按照情绪发生的强度、速度与持续时间的长短, 可将情绪分为心境、激情、应激三类。

(1) 心境也称为心情, 如心情舒畅或忧郁、平静或烦躁等。心境具有宣染性和弥散性, 它不是指向某一特定对象, 而是在某一时段内体现人的言行举止等行为的心理表现。如愉快、喜悦的心境, 往往使人感到“山笑水笑人欢笑”, 悲伤的心境又会使人感到风花雪月也垂泪伤心。所谓“忧者见之则忧, 喜者见之则喜”, 就是指人的心境。一般说来, 心境持续的时间较长, 有时持续几小时, 有时可能持续几周、几个月或更长时间, 这主要依赖于引起心境的各种刺激的特点和个性差异。

引起心境的原因是多方面的, 如工作的成败、生活的顺逆、人际关系的好坏、个人健康及自然环境的变化以及对过去的回忆等都可能产生不同的心境状态, 而情绪中的认知因素则是心境持续的主要原因。我们的思想对各种引起我们情绪体验的刺激进行评价和鉴定而产生情绪。如果过于强调对某种产生情绪的刺激, 结果就可能导致某种心境。比如, 个体失败后若能认识到失败的原因并知道应该继续努力, 其失望情绪会很快消失。但如果太强调这次失败, 把它看成是一次不可饶恕的错误, 那么失望情绪就会持续而使他处于一种不愉快的心境之中。愉快的心境也一样, 主要是由我们的认知因素作用的。

心境对人的生活、工作、学习和健康有很大的影响。首先, 心境影响个体的动机。一个人心境好的时候, 他会用积极的态度对待事物, 尤其对学习和工作产生较大的兴趣。而一个人心境不好, 便对凡事都感到枯燥乏味, 不愿意跟别人说话, 甚至连饭也不想吃。也就是说, 在心境不好的时候一个人的各种积极的动机都是很低的。其次, 心境会影响人们记忆的选择性。我们常有这样的经验, 即心情不好的时候, 往往会回忆起不愉快的事情, 而心情好的时候往往会回忆起愉快的事情。再次, 心境也影响利他行为。在日常生活中, 我们可看到各种利他行为, 比如, 你在路上自行车坏了, 有人主动帮助你把它修好; 在陌生的地方有人主动为你带路; 学校中成绩好的学生帮助后进的学生温习功课等。国外有研究试图找出心境与利他行为之间的关系, 得出的结论是处于好心境中的人比处于坏心境中的人更愿意帮助别人。

(2) 激情是一种迅速爆发而持续时间短暂的情绪状态。如狂喜, 绝望、暴怒等。激情具有爆发性和冲动性的特点, 即激情产生的过程十分猛烈, 强度很大, 并使人体内部突然发生剧烈的生理变化, 有明显的外部表现。如咬牙切齿、面红耳赤、拍案叫骂、捶胸顿足等, 有时还会出现痉挛性的动作或言语紊乱。同时当个体处于激情状态时, 往往失去意志力对行为的控制, 有一种情不自禁、身不由己的感受。激情常常是由对个体具有重大意义的强烈刺激或突如其来的意外事件所引起。此外, 过度的抑制或兴奋, 相互对立的意向或愿望的冲突也容易引起激情。



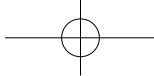
激情有积极的和消极的两种。消极的激情常常对机体活动具有抑制作用，有时也引起过分的冲动，使人做出不适当的行为。积极的激情往往与冷静的理智和坚强的意志相联系，成为激发人正确行为的巨大动力。例如，在战场上为保卫祖国领土，为战友复仇所激起的对敌人怒不可遏的无比仇恨，会激励战士英勇杀敌。在重大的国际比赛中，为祖国争光所激起的拼搏精神，会激励运动员们克服重重难关去夺取金牌，在这些激情状态中，饱含着爱国主义、集体主义、英雄主义的情感都是积极的激情状态。控制激情的方法是在激情爆发前，尽量将注意力转移到无关的行为上去；在激情状态中，处理某件事时应尽量使自己的行为平缓、镇定下来。例如，合理释放、转移环境、言语宽慰等都是较好的调节方式。如找人谈心、痛哭、喊叫等，可以释放怒气和怨气；下棋、散步、听音乐等可以转移当时的状态，冲淡激情爆发的程度和注意力，所以不能用激情爆发为由替自己的错误开脱。当然控制和调节激情最可靠的办法还在于提高自身思想觉悟，加强自身修养和意志品质的锻炼。

(3) 应激是由出乎意料的紧急状况引起的高度紧张的情绪状态。当人必须迅速果断地做出反应的时刻，往往会出现应激状态。例如，司机遇到险情，人们遇到突然发生的自然灾害时，刹那间人的身心都处于高度紧张状态之中，这时，人所产生的特殊紧张的情绪体验就是应激状态。应激具有超压性和超负荷性，即个体在应激状态中常常会在心理上感受到超乎寻常的压力，在生理上承受超乎平常的负荷，以充分调动体内各种机能资源去应付紧急、重大的变故。

应激的产生与个体面临的情境及其对自己能力的估计有关。人处在应激状态下，可能会有两种表现，一种是动员身体各种潜能，使活动积极起来，表现为情急生智、沉着果断，思维特别清晰、明确，以致能超乎寻常地应付危急局面。一种是使活动抑制或完全紊乱，处于呆若木鸡、惊慌失措，甚至会发生临时性休克。在应激状态中，人的行为究竟如何表现，取决于个体的适应能力、个性特征、知识经验特别是意识水平。只要有意识地提高思想觉悟，注意在实践中锻炼，人们的应激水平就能逐渐得到提高。应激的积极状态也是可以训练的，通过训练来培养思维的敏捷性，提高意志的果断性，增强动作的灵活性，强化技能的熟练性，提高在意外情境下的决策水平，以便碰到新的变故时更能当机立断，摆脱困难，转危为安。如军人的实战训练、学生的模拟考试等，目的都在于促成应激状态下的积极反应。

二、情绪的反应

在日常生活中，我们随时随地都会对个体自身、他人及周围环境是否符合自身的期望与需要作出评价，产生内心的态度体验，进而出现肯定或者否定的情绪反应。



小游戏 11 情绪树

请把你两周内体验到的情绪画到如图 3-1 所示的情绪树上，看看自己近期有哪些情绪体验。

详细描述产生情绪体验的事件、原因，描述自己当时的生理心理反应。

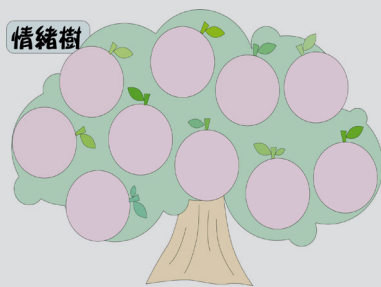


图 3-1

（一）情绪的产生

情绪是由刺激所引起的。也就是说，情绪不是自发的，而是由生活中的事件刺激引发的。引起情绪的刺激，可以是外在环境因素，也可以是内在因素；可以是具体可见的，也可以是隐而不显的。

（1）外部环境中的、人、事、物及其运动变化都能引发个体的情绪反应，如扑鼻的花香、和煦的阳光会使人觉得心旷神怡；而喧哗，拥挤的场所则令人烦躁不安。不过，相同的外部刺激，未必使不同个体产生相同的情绪状态，如股票指数的涨跌牵动着每个股民的神经，而未涉足股市者则表现出漠然的态度。一般说来，刺激符合人的需要就会引起积极的情绪，反之则引起消极情绪，与自己无关则不引发情绪。

（2）个体内在因素及其变化也可以诱发不同的情绪状态。内在因素包括生理因素和心理因素两方面：生理因素（激素分泌、疾病等）可以成为内在刺激而影响情绪，如女性的经前期紧张症就是由雌激素分泌变化引发的情绪失常。心理因素包括记忆、联想等心理活动，会令活动个体产生不同的情绪，想到值得高兴的事会使人兴奋不已，而想起伤心事，甚至可以令人泪流满面，“境由心造”即指不同的心理活动引发不同的情绪反应。

情绪内容是主观意识经验。个人可以在内心深处感觉体验到由刺激诱发的情绪状态，所感觉体验的内容是个人的、内在的、主观的。前面已指出，相同的刺激对不同的人未必引起相同的情绪反应，其原因是在诱发情绪的刺激与当事者的情绪反应中间，还存在着当事者认知因素的影响和制约。如小孩在家玩火，感觉刺激、好玩，表现出愉悦的情绪反应，



但家长则表现出紧张、害怕，采取制止、惩罚行动。这是因为小孩还不能认识到火灾的危险，而大人则深知其可怕的后果。可见，主观的情绪反应不仅与刺激相关，还与个体的经验、知识等因素相关。由于情绪的内容是主观的，所以心理学家至今还无法对其进行直接客观地研究。在研究情绪时，只能从个体的外在反应和表现去察言观色，间接了解，而不能直接由刺激推测其内在情绪体验的内容。要了解个体的情绪，最好的方式是让当事人陈述其主观感受。

情绪除了心理上的主观体验之外，还伴有生理变化和行为反应，而后者是间接认识、研究情绪的有效途径之一。如愤怒时心跳与呼吸加快、瞳孔散大、两手握拳等。一般说来，当事人可以控制而不表露其内在情绪体验，但其生理和行为反应则不易被当事人所控制，会在不经意间暴露出当事人的真实态度。

（二）情绪和情感

在描述人类的感情活动时，情绪和情感两词经常被使用，有时还互相替换。情绪和情感都是不同于认知和意志活动的感情性心理活动，是对同一过程、同一活动的两个不同层面的描述。情绪是指感性活动的过程和感受体验本身，情感则是对感情过程的感受和体验。

一般来看，情感经常被用来描述社会性高级感情，具有稳定而深刻的社会含义。个体对刺激所蕴含的社会意义的体验往往用情感一词描述，是属于满足人类高层次的需要而出现的内心体验。情感的具体内容可分为道德感、美感、理智感等高级社会感情。

（三）情绪表达

情绪表达是指个体将其情绪经验，通过行为对外表露，从而显现心理的感受，实现与环境沟通交流的目的。每当我们与他人交往时，不管是否面对面，个体之间都在不断进行情绪表达，也同时注意并理解着对方的语言、表情、姿势等背后的情绪状态。所以情绪经验具有双向性质，即情绪表达具有沟通对象，情绪表达的主体及其对象必须对情绪表达的方式、内容、意义形成共识，才能达到沟通、理解、交流的目的。学习理解人类情绪的表达方式，对调控不良情绪、建立良好的人际关系十分重要。情绪表达的方式可大致分为语言表达和非语言表达两类，文学语言艺术是人类最常见的表达人类情绪的手段，语言往往间接表达情绪，因为深受文化教育的影响，从而个体差异明显，不易通过研究发现情绪心理原则，因此心理学界不太关注语言情绪的表达研究。

三、EQ 知多少

1960 年，著名心理学家瓦尔特·米歇尔进行了一项解读情商的实验——糖果实验。他在斯坦福大学附属幼儿园里选择了一群 4 岁的孩子，这些孩子多数为斯坦福大学教职员工



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

及研究生的子女。他让这些孩子走进一个大厅，在每一位孩子面前放了一块软糖。测试老师对孩子们说：“老师出去一会儿，如果你能坚持到老师回来还没有把自己面前的软糖吃掉，老师就再奖励你一块。如果你没等到老师回来就把软糖吃掉了，你就只能得到你面前的这一块。”在十几分钟的等待中，有些孩子缺乏控制能力吃掉了面前的糖，而另外一些孩子听从老师的要求，为了得到两块糖而尽量使自己坚持下来，他们有的把头放在手臂上，闭上眼睛不去看那诱人的软糖；有的自言自语、唱歌、玩弄自己的手脚；有的努力让自己睡着。最终，这些有控制自己能力的小孩如愿以偿，得到了两块软糖。

研究者对参与这次实验的孩子进行了长期跟踪调查，这些孩子在中学毕业时的评估结果是：四岁时能够耐心等待的人在校表现优异，入学考试成绩普遍较好；而那些控制不住自己，提前吃掉软糖的人，则其表现相对较差。而进入社会后，那些只得到一块软糖的孩子普遍不如得到两块软糖的孩子取得的成就大。通过这项并不神秘的实验，使人们意识到之前对智力在人生成就方面所起的作用有些高估，而低估了人类情感在人生成就和幸福方面实际上所起的巨大作用，正是这项实验引发了人们对情感智力研究和教育的重视。

情商（EQ——Emotional Quotient）这个概念由美国的心理学家在 20 世纪 90 年代首次提出。情商是指一个人在情绪方面的管理能力，是指个人对自己情绪的把握和控制能力，对他人情绪的揣摩和驾驭能力，以及对人生的乐观程度和面临挫折的承受能力等。



小游戏 12 情绪类型问卷

我们在多大程度上受理智的控制，又在多大程度上受本能情绪的控制呢？在这方面，人与人之间都不相同，一是因为气质（主要是遗传造成的），二是因为心理学家称之为“觉醒水平”的现象，三是因为素养，四是因为经历。你必须认清自己情绪的力量并进行理性控制，才能达到情绪均衡，确保你的情绪与环境变化相匹配。本测试将帮助你在这方面确定自己的位置。

指导语：请在下列 30 个问题所提供的备选答案中选择一个你认为最符合自己的答案，请如实并尽快作答。

1. 如果要你选择，你更愿意（ ）
 - A. 和许多人一道工作，亲密接触。
 - B. 和一些人一起工作。
 - C. 独自工作。
2. 当你为了解闷而读书时，你喜欢（ ）
 - A. 选择真实内容的书，如史书、传记及纪实文学。
 - B. 纪实加虚构的读物，如历史小说或带有社会背景细节的小说。
 - C. 最喜欢幻想读物，如浪漫的或荒诞的小说。



3. 你对恐怖影片反映如何? ()
A. 不能忍受 B. 害怕 C. 很喜欢
4. 哪种最适合你? ()
A. 对他人的事很少关心
B. 对熟人的生活关心
C. 对别人的生活细节很有兴趣, 而且爱听所有的新闻
5. 在你去外地时, 你会 ()
A. 为亲戚们的平安感到高兴
B. 陶醉于自然风光
C. 希望去更多的地方
6. 你会在看电影时哭或感觉要哭吗? ()
A. 经常 B. 有时 C. 从不
7. 你遇见朋友时, 通常 ()
A. 点头问好
B. 微笑, 握手和问候
C. 拥抱他们
8. 如果在车上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历, 你会怎样? ()
A. 显示出你颇有同感
B. 真的很感兴趣
C. 打断他, 看你自己的书
9. 你是否想过给报纸的问题专栏投稿? ()
A. 绝对不想 B. 有可能想 C. 想过
10. 在一次工作会见中, 你被问及私人问题。你会怎样? ()
A. 感到不快和气愤, 拒绝回答
B. 平静地说出你认为适当的话
C. 虽然不快, 但还是回答
11. 你在咖啡店里要了杯咖啡, 这时你发现邻座有一位姑娘在哭泣, 你会怎样? ()
A. 想说些安慰的话, 但却羞于启口
B. 问她一下, 你能帮助她吗
C. 移开你的座位
12. 你在一对夫妇家参加完聚餐, 那一对和你关系很好的夫妻突然激烈地吵了起来, 你会怎样? ()
A. 觉得不快但却无能为力
B. 赶快离开



大学生心理健康教育理实一体化教程

- C. 尽力为他们排解
13. 你送朋友礼物 ()
- A. 仅仅在圣诞节和生日时
- B. 全凭感情, 只要你感到对他们特别亲切就送
- C. 在你觉得愧疚时或忽视了他们时
14. 某个你刚认识的人对你说了些恭维的话, 你会怎样? ()
- A. 感到窘迫
- B. 谨慎地观察他/她
- C. 非常喜欢听, 并开始喜欢他/她
15. 如果你因为在家里不顺心而带着不快的情绪去上班, 你会 ()
- A. 继续不快, 并显露出来
- B. 工作起来, 把烦恼丢在一边
- C. 尽力想理智些, 可是却忍不住地发脾气
16. 你生活里的一个重要关系破裂了, 你会 ()
- A. 感到伤心, 但尽可能正常地继续你的生活
- B. 至少在短时间内感到痛心
- C. 耸耸肩摆脱忧伤之情
17. 你家里闯进一只迷路的小猫, 你会 ()
- A. 收养并照顾它
- B. 扔出去
- C. 想给它找个主人, 找不到时, 便把它无痛苦地弄死
18. 对待旧物, 你会 ()
- A. 无情地将信或旧纪念品丢掉, 甚至在你刚收到它们时
- B. 将它们保存多年
- C. 每两年清理一次这些东西
19. 你是否因内疚或后悔而痛苦。()
- A. 是的, 甚至为了很久以前的事
- B. 偶尔是这样
- C. 不, 我从来不后悔
20. 当你必须与一个羞怯或紧张的人谈话时, 你会 ()
- A. 感到不安, 多少也受到他的影响
- B. 觉得有意思, 并且逗他讲话
- C. 稍微有点生气
21. 你喜欢孩子们 ()



- A. 在他们小的时候, 而且有点可怜巴巴
 - B. 在他们长大了的时候
 - C. 在他们能与你谈话, 并且形成了自己的个性时
22. 你的配偶怨你花在工作上的时间太多了, 你会怎样? ()
- A. 解释说这是为了你们两人的共同利益, 然后仍像以前那样去做
 - B. 试图把时间更多地花在家庭上
 - C. 对两方面的要求感到矛盾, 试图使两方面都令人满意
23. 在看完一次特别好的剧场演出后, 你会 ()
- A. 用力鼓掌
 - B. 勉强鼓掌
 - C. 与其他人一起鼓掌, 可是觉得很不自在
24. 当你拿到一份母校的刊物时, 你会 ()
- A. 在扔掉之前通读一遍
 - B. 仔细阅读, 并保存起来
 - C. 还没看就丢进垃圾桶
25. 你在马路对面看到一个熟人, 你会 ()
- A. 走开
 - B. 穿过马路和他问好
 - C. 招手, 当对方不反应时走开
26. 你听说一个朋友对你产生了误解, 并且在生你的气, 你会怎样? ()
- A. 尽快和他联系, 作出解释
 - B. 等他自己清醒过来
 - C. 等待一个比较自然的时机与他联系, 但对误解的事不说什么
27. 你怎样处置不喜欢的礼物? ()
- A. 马上扔掉
 - B. 热情地保存起来
 - C. 把它们藏起来, 仅仅当赠送者来的时候才摆出来
28. 你对示威游行、宗教仪式的态度如何? ()
- A. 冷淡
 - B. 感动得流泪
 - C. 使你窘迫
29. 你有没有毫无理由地觉得害怕? ()
- A. 经常
 - B. 偶尔
 - C. 从不
30. 哪种情况最与你相符? ()
- A. 我十分留心自己的感情
 - B. 我总是凭感情办事
 - C. 感情没什么要紧, 结局才是重要的



大学生心理健康教育理实一体化教程

评分与解释

题号	答案	a	b	c	题号	答案	a	b	c
1	3	2	1	16	2	3	1		
2	1	2	3	17	3	1	2		
3	1	3	2	18	1	3	2		
4	1	2	3	19	3	2	1		
5	1	3	2	20	2	3	1		
6	3	2	1	21	3	1	2		
7	1	2	3	22	1	3	2		
8	2	3	1	23	3	1	2		
9	1	2	3	24	2	3	1		
10	3	1	2	25	1	3	2		
11	2	3	1	26	3	1	2		
12	2	1	3	27	1	3	2		
13	1	3	2	28	1	3	2		
14	2	1	3	29	3	2	1		
15	3	1	2	30	2	3	2		

计算总分：

30分～50分：理智型。特点是冷静而有克制力，情绪非常稳定，善于用理智支配一切，感情适度。

51分～69分：平衡型。特点是情绪水平一般，有时会感情用事，有时也会克制自己，一般情况下能够得体地处理各种事件。

70分～90分：情绪型。特点是重感情，热情而有朝气，善解人意，好强，为人随和，喜自省，行为易受情绪左右。

第二节 大学生的情绪特征

美国心理学家 G.S.Hall 在所著的《青春期》一书中指出，青春期是“狂风骤雨”时期，虽然大家对这一观点存在着不同的看法，但是大多数心理学家倾向于认同青春期是一个动荡紧张的时期。大学生正值青春年少，其心理活动的特点当然包括青年情绪活动的特点，需要我们学习了解。



一、大学生的情绪特点

1. 情绪的冲动性与复杂性

大学生有着丰富、强烈而又复杂的感情世界，情绪体验的快而强烈，喜怒哀乐常常一触即发，表现出热情奔放的冲动性，这种冲动性的情绪尤其在大学生群体中往往会变得更激烈。大学生有较强的群体认同感，喜欢模仿，易受暗示，容易受当时情境气氛的感染，容易表现出比单个人时更大胆的举止，因为群体可以增强一个人的力量感，同时在群体中个人可以减少其相应的责任。

大学生的情绪冲动性是有其生理和心理基础的。由于性成熟，性激素分泌旺盛会通过反馈影响到下丘脑的兴奋性，而大脑皮层的调节作用一时还不能适应这种情况，因此在皮层和皮层下之间就出现了不平衡状态。心理发展的相对缓慢，心理调节机制的不完善，缺乏对外界变化的弹性和应变能力，以及缺乏对心理活动调节和支配的意志和能力，从而使得大学生理和心理的发展出现了在某种程度的不平衡，影响了其情绪的表现，使得情绪变的容易冲动。例如，对很多事都较为敏感，有时一旦情绪爆发，自己则难以控制，甚至表现为一定的盲目狂热和冲动。尤其是在处理同学关系、师生关系的矛盾和在对待学业、生活中的挫折时，常常易走极端，给自己及他人带来伤害。

2. 波动性与两极性

大学生的情绪年龄正处于未成年人与成年人的转变阶段，在情绪状态上反映着两种情绪并存的特点。一方面，相对于中学阶段，大学生的情绪趋于稳定和成熟；而另一方面，与成年人相比，大学生的情绪带有明显的起伏波动性，容易从一个极端走向另一个极端。情绪有时会表现为大起大落、大喜大怒的两极性。

3. 内隐性与掩饰性

大学生的情绪表现，虽然有时也会喜形于色，但已经不像青少年时期那样坦率直露，不少大学生常会将自己的情绪隐藏和掩饰起来，体现为外在表现与内在体验并不一致。这也在无形中给大学生同学之间的相互交流带来障碍，使一些学生出现孤独和苦闷的情感困惑。

二、大学生常见的情绪状态

1. 紧张状态

紧张状态是人在某种环境刺激下所产生的一种适应环境的反应状态。如果某个刺激或情境超出了一个人所能承受的范围，就会出现紧张状态。而人们对于紧张状态所进行的描述往往把它同某种情绪状态，特别是消极情绪状态密切联系起来。这样，紧张状态从某种意义上来说也是一种情绪状态。

为了适应环境刺激因素，躯体会产生一系列应激反应，而能引起紧张状态的刺激都伴



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

有一系列非特异性的生物学变化。生理上的紧张反应并不依赖于刺激源的性质,而是有机体对环境刺激的一种防御反应的普遍形式。它的作用在于保护个体维护其功能的完整,所以紧张状态反应具有非特异性。

人对自身生理和心理需要的认识,以及对满足这些要求的能力的认知是形成紧张状态的根源所在。如果感知到自身生理与心理的适应能力达不到当前环境要求的能力时,就意味着紧张状态的产生。例如,某一情境对某人要求过高,但他并不知道自己的能力不够,这时,他行动如常。一旦认识到自己能力不足,对情境的过高要求无法应付时,个体就会体验到紧张状态,并会引起一系列复杂的生理、心理反应。如果这种变化是短暂的,不平衡状态可以很快得到调整,紧张状态就不会出现,即使出现了也会很快被消除。如果这种不平衡状态十分强烈或持续时间很长,机体对过度的要求将难以应付,或预料到可能会出现不好的后果时,就会发生紧张状态,甚至造成心理或生理机能的崩溃。

长时间的紧张状态对人的身心健康会产生十分不利的影响,甚至会导致心理不平衡或造成生理机能失调,进而引起心理或生理的病变。比如在狂怒或恐怖等强烈的情绪状态下,人就会出现意识范围狭窄、判断力减弱、失去理智和自制力,同时出现一系列生理和行为改变,如表现出哭笑、战栗、惊叫、逃跑、姿势反常或动作软弱无力及脸色苍白、心率改变、血压上升、瞳孔缩小、呼吸频率改变、消化腺活动受抑制等。强烈的或持续的消极情绪状态,常常会使人的神经系统机能严重失调,导致各种神经官能症,或者影响各种生理功能,导致身心疾病,如心律不齐、高血压、冠心病、胃肠溃疡、支气管哮喘和过度换气综合症等。

2. 抑郁

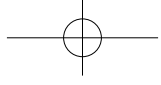
生活中每个人都有过抑郁体验。抑郁与一般的悲伤不同,抑郁的体验和反应比单一的负性情绪更为强烈、持久,带给人的痛苦更大。抑郁除包括悲伤外,还产生痛苦、愤怒、自罪恶感、羞愧等。



小游戏 13 抑郁自评量表(SDS)

指导语:下面有20条题目,请仔细阅读每一条后填写选项,每一条后的四个选项分别表示:A.没有或很少时间(过去一周内,出现这类情况的日子不超过一天);B.小部分时间(过去一周内,有1~2天有过这类情况);C.相当多时间(过去一周内,3~4天有过这类情况)D.绝大部分或全部时间(过去一周内,有5~7天有过这类情况)。

1. 我觉得闷闷不乐,情绪低落。()
2. 我觉得一天之中早晨最好。()
3. 我会一阵阵哭或觉得想哭。()



4. 我晚上睡眠不好。()
5. 我的食量跟平常一样多。()
6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快。()
7. 我发觉我的体重在下降。()
8. 我有便秘的苦恼。()
9. 我心跳比平时快。()
10. 我无缘无故地感到疲乏。()
11. 我的头脑跟平常一样清楚。()
12. 我觉得经常做的事情并没有困难。()
13. 我觉得不安而平静不下来。()
14. 我对将来抱有希望。()
15. 我比平常容易生气激动。()
16. 我觉得作出决定是容易的。()
17. 我觉得自己是个有用的人,有人需要我。()
18. 我的生活过得很有意思。()
19. 我认为如果我死了别人会生活得更好。()
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣。()

计分:

正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计;反向计分题按 4、3、2、1 计分。

反向计分题号:2、5、6、11、12、14、16、17、18、20。

结果分析:

将 20 个项目的各个得分相加,即得总分。总分的正常上限参考值为 41 分,标准分等于总分乘以 1.25 后的整数部分,分值越小越好。标准分正常上限参考值为 53 分,标准总分 53~62 分为轻度抑郁,63~72 分为中度抑郁,72 分以上为重度抑郁。

此量表是对人的抑郁状态进行评估的,可以判定抑郁情绪的程度,但不能诊断是否患有抑郁症。抑郁情绪表现为强烈而持久的悲伤、自我评价低、自我责备,还伴有躯体方面的不适感觉。而某些抑郁情绪可以仅仅表现为躯体不适,如果当事人不愿与人沟通,其抑郁情绪体验可以不为外人所察觉。

大学生中抑郁情绪比较常见,可以由很多原因诱发,比如追求目标的失败、理想不能实现、不能解决某个持续的问题、不受人喜爱、以自己不喜欢的方式生活等。如当事人长期受严重抑郁情绪困扰,人生态度就会变得低沉悲观,极度自卑,部分人甚至会表露出自杀意念。研究表明,抑郁症候群与自杀之间存在着明显的正相关,相当多的抑郁症患者有自杀意念,较多的严重抑郁症患者采取过自杀行为。因此,抑郁情绪是评定自杀危险性的



大学生心理健康教育理实一体化教程

重要指标。对于大学生长期表现出的悲观、绝望等情绪，尤其是曾经表露过自杀念头或有过自杀行为的人，应该予以及时关注，并积极向专业机构和专业人员寻求帮助。

大学生应该对抑郁情绪予以充分关注。评价时应考虑抑郁与情境的关系，如果某次考试失败，随之而来的悲伤、苦闷是正常的，但如果数月后还未能走出这种状态，就应该求助于心理医生。

3. 焦虑

焦虑指一种对未来某种可能发生的不良情境产生的不愉快的情绪体验。因为预期到某种不良情境将会发生，又感到自己无法采取有效的措施加以预防和解决，从而感到害怕、提心吊胆、忧心忡忡、紧张不安、烦躁、易激惹，伴有手足心出汗、坐卧不安、失眠、食欲不振、疲倦乏力等生理症状。和恐惧不同，焦虑没有值得害怕的明确对象和内容，但总有大祸临头的感觉和压力，心理上出现紧张的期待情绪反应，但当事人又说不出究竟害怕、担心什么，不能明确表述最终会发生什么灾难和不幸。



小游戏 14 焦虑自评量表(SAS)

指导语：请仔细阅读每一条，然后根据你最近一星期的实际情况选择以下一个选项：A. 没有或很少时间；B. 小部分时间；C. 相当多时间；D. 绝大部分或全部时间。

1. 我觉得比平时容易紧张或着急。()
2. 我无缘无故感到害怕。()
3. 我心里容易烦乱或感到惊恐。()
4. 我觉得我可能将要发疯。()
5. 我觉得一切都很好。()
6. 我手脚发抖打颤。()
7. 我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼。()
8. 我觉得容易衰弱和疲乏。()
9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着。()
10. 我觉得心跳得很快。()
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼。()
12. 我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的。()
13. 我吸气呼气都感到很容易。()
14. 我的手脚感到麻木和刺痛。()
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼。()
16. 我常常要小便。()



17. 我的手脚常常是干燥温暖的。()

18. 我脸发红。()

19. 我容易入睡并且一夜睡得很好。()

20. 我做噩梦。()

计分：

正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题按 4、3、2、1 计分。

反向计分题号：5、9、13、17、19。

结果分析：

总分乘以 1.25 取整数，即得标准分，分值越小越好，分界值为 50。其中 50~59 分为轻度焦虑，60~69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

大学生的焦虑情绪与人格特点、年龄阶段、生活事件、内心动机冲突和挫折等因素相关。比如考试焦虑是大学生中较为常见而又具有特殊性的焦虑情绪表现，由于担心考试失败或者渴望十分理想的分数，从而会在临考前一段时间出现紧张不安。再比如社交焦虑是一种在与人交往时觉得不舒服、不自然，紧张甚至恐惧的情绪体验，严重的社交焦虑症患者，每天的各种活动（如走路、购物、社会活动甚至打电话等）对他们来说都是极大的挑战。社交焦虑是仅次于抑郁和酗酒外，第三大危害人类的心理问题。

4. 自卑

大学生在某方面的实际状态与个人自我期望不相符合时，最易出现自卑感。学习成绩一向很好的学生可能会因一次考试失利而一蹶不振，自认为漂亮的姑娘可能因为别人议论自己的缺陷而饮泣。一个十八岁的大学生，因觉得与人对视时表情不自然，怕被人发现而瞧不起自己，从此不敢与人对视，最严重时不得不休学，回绝一切与熟人（尤其是同龄异性）的接触，求助于心理医生后才解决问题。大学生中女性较男性更易产生自卑感，其原因这是由于社会文化更强调男性角色的独立、进取特征，而强调女性角色的依赖、温柔特征。

大学生自卑感的产生有其独特的心理背景。从心理发展过程看，儿童主要依靠他人（如家长、老师）的价值观念来确定自己的价值，成人则主要靠自我价值观指导约束自我行为，大学生时期个体则处于从儿童到成人的转变时期，大学生对自己外貌、能力、个性品质非常关注，但尚未形成准确的自我认识，对自我的评价容易被具体情境牵着走，顺则有“天下英雄舍我其谁”的气概，逆则易陷入一无是处的自卑消极评价体验之中。

5. 激情状态

激情状态又称情感爆发、情感风暴，是指在外在或内在精神因素刺激下突然发作的情感异常，当事人完全失去控制而表现出极端的情绪。如出现叫喊吵骂、打人毁物、捶胸顿



足、号啕大哭，或者是兴高采烈，狂笑不已等，这类情绪状态的特点是来得快，来得猛，而持续时间较短，在一般情况下，这类行为是不会出现的。激情状态可伴有冲动性行为，甚至可能残暴行凶。如一大学生暑假在家看书学习，邻居家的小女孩在他家窗外吵闹，多次交涉后，该大学生一时冲动，把小女孩抓进家里活活勒死。冲动行为也可以指向自己，导致激情性自杀，即因为某种爆发性负性情绪体验而采取自杀行为。如失恋、失学等事件都可诱发当事人产生爆发性负性情绪体验，由于情绪冲动十分强烈，失去理智控制而出现自杀行为。那些脾气急躁、性格冲动的人容易出现激情状态，对于一般或很轻微的刺激容易产生剧烈而不愉快的情绪反应。在大学生群体中，也可出现群体性的激情行为，导致灾难性后果。

第三节 大学生情绪的控制与管理

大学生心理健康的目标之一是保持情绪的稳定与适度。稳定与适度的情绪状态不仅是心理健康的表现，而且可以帮助大学生更好地适应社会、追求事业发展、享受愉快生活。

一、大学生情绪控制的意义

《三国演义》里很多人物都是因无法控制情绪而留下了千古遗憾。周瑜被诸葛亮惹怒后激愤难忍，导致自己“赔了夫人又折兵”；曹操在一怒之下杀害了蔡瑁、张允，导致自己在赤壁之战中惨败；张飞因关羽的死而情绪失控，把怒气发泄在下属身上，导致下属群反而杀之；刘备又因张飞的死而失去理智，贸然进攻东吴，导致被陆逊火烧连营，加速了蜀国的灭亡。可是，司马懿却体现出了“忍”的风范。

司马懿战况失利，被蜀军围困于上方谷后便闭门不战。诸葛亮为了使他打开城门迎战，便天天派人在他的城墙下骂阵。司马懿依旧从容地待在城中，丝毫不予理会。后来，诸葛亮为了激怒他，便派出使者给他送了一个盒子，里面装着一封书信和一件女人的衣服。诸葛亮在信中骂司马懿是缩头乌龟，胆小如妇人。如果换了别的大将，听完这番辱骂后必然咽不下这口气。可是司马懿呢？他虽然心中大怒，表面上却依旧对来使笑脸相迎，收下衣服后重赏来使。

面对如此羞辱还能沉稳如泰山，司马懿的情商之高，的确令人叹服。司马懿对诸葛亮的讥讽不以为然，并不是他没有羞耻感，而是在他眼里，受辱是小事，赢得战争胜利才是大事。因此，他强忍内心的愤怒，依旧闭门不战，静等时机的到来。诸葛亮能气死周瑜，却一直对司马懿无可奈何。



（一）有助于提高心理活动效率

人类心理活动包括情感过程、认识过程和意志过程三个基本方面，其中情感过程的核心是情绪活动。从三者的关系看，情感过程、认识过程与意志过程不是彼此分离、互不相干的，而是密切联系、相互影响的。其中，情感体验所构成的恒常心理背景或一时心理状态是认识过程和意志过程的心理背景，对信息的接收、选择、加工、储存、回忆、思维等认识过程，以及对态度、动机、行为等意志过程都有发动和协调作用。在积极稳定的情绪状态下，思维活动的效率高，思路开阔，解决问题准确迅速，不易被困难和挫折阻止。相反，在不适度的情绪状态下，无论是积极情绪还是消极情绪，都会影响到认识过程的效率和意志过程的水平。如情绪低落，则心理活动水平低，对外界刺激反应迟钝，思维行动迟缓，稍遇困难就停止行动；如激动、兴奋过度，则意识范围狭窄，考虑问题不全面，易盲目产生冲动的决策和行为，造成不良的后果。

人类情绪活动也受认识过程的影响和制约。没有对事物的认识，就不可能产生对事物的态度和反应，就不可能出现情绪。因此，人在一定程度上可以控制或调节情绪活动，减少过度的情绪体验对心理活动效率的不利影响。对大学生而言，最为典型的情绪影响心理活动效率的例子就是焦虑对学习效率的影响。一般而言，平时情绪稳定，不易过分焦虑的人比那些容易激动焦虑的人学习成绩好；情绪稳定的情境可以提高学习效率，而在高度焦虑的情境下学习效率低下；简单的任务可因情境压力增加而提高效率，复杂的任务则可能因情境压力增加而降低效率，适中的焦虑程度对大多数人可产生最佳的学习效果。

（二）有助于提高身心健康水平

在人的一生中，总会遇到各种困难和挫折，也总会有令人激动不已的情境，所以快乐忧愁、大喜大悲是人生常态。有的人能够较平稳地度过坎坷与危机带来的情绪波动，有的人则会因此而出现种种心灵痛苦，使生活质量受到影响，严重者表现出心理疾病、身心疾病，甚者诱发严重的精神疾病。对大学生而言，其心理相对不成熟，承受能力较差，身心健康更易受到长期剧烈情绪体验的影响。有研究表明，情绪表现本身不仅是心理健康的重要表现之一，而且可以通过多种途径影响身心健康。长期或过度的紧张、焦虑、恐惧、抑郁、自卑、强烈的挫折感等消极情绪，首先是不健康、不成熟的心理表现，其次是类似的心理状态将会影响到生理功能，导致神经、心血管、内分泌等系统的功能紊乱，出现心理和生理双重障碍，表现为身心疾病。

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔分别置于不同的外界环境中生活，一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是受到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。实验告诉我们，恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等消极情绪是一种破坏性的情感，长



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。消极情绪对动物的影响尚且如此，对头脑高度发达的人类来说，其影响力可想而知。

当然，情绪不仅可以致病，也可以用于疾病的治疗。一般而言，积极的情绪可以提高人的免疫能力。美国作家卡森曾患有一种致残的脊椎病，医生预言他存活的可能性只有1/500。可是，卡森经常阅读幽默小说，看滑稽电影。每大笑一次，他就觉得病痛减轻很多，浑身舒服一阵，他坚持这种“笑疗”，病情逐渐好转，几年后竟然恢复了健康。情绪治病的主要方面是帮助病人营造轻松、愉悦、乐观、上进或者宁静的情绪体验，最常用的方式是诱发病人的笑容，如看幽默文学艺术作品或表演，或者进行放松训练。

（三）有助于控制冲动行为

相传成吉思汗有一个“盛怒杀爱鹰”的故事。他带着心爱的老鹰上山打猎，干渴难耐时发现一处有少量水渗出的山谷，便耐着性子用杯子接那滴下来的泉水，在接满水准备喝的那一刻，杯子却被老鹰扑翻在地，而且如此反复两次。成吉思汗勃然大怒，一气之下杀了爱鹰。之后当他寻往高处的水源地时才发现，原来爱鹰不让他喝水并不是出于逗弄，而是由于水源里有一条死去的毒蛇尸体。成吉思汗在盛怒的那一刻已经被情绪“绑架”了，阻断了自己合理的思考过程，最终酿成大错。这个故事说明情绪的失控容易导致失去理智，而失去理智，则难免发生冲动行为。所以大学生更要学会对自己的情绪进行合理控制，避免发生冲动行为而后悔。

（四）有助于避免不良后果

有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候就在后院的围栏上钉一根钉子。第一天，这个男孩就钉下了37根钉子！随着他渐渐学会了控制自己的脾气，钉下钉子的数量也慢慢变少了。终于有一天，这个男孩不再乱发脾气了，父亲又告诉他，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于又把所有钉子都拔出来了。父亲牵着他的手来到后院说：“你做得很好，我的孩子。但是你看看围栏上的那些洞，这些围栏将永远不能恢复成从前的样子。你生气的时候说的话就像这些钉子一样会留下疤痕，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。”

其实当我们把情绪毫无保留地发泄在周围人的身上时，那种和谐关系在无形中就被破坏掉了，就好像是被打破的杯子一样，就算接合后也会有裂缝。倘若我们常在他人面前任由负面情绪影响，丝毫不加控制地乱发脾气，久而久之，别人就会视我们为难以相处之人，甚至不再与我们往来，这种恶劣的情绪具有污染性，一张拉的长长的脸可以熏黑任何一片晴朗的天空。所以有效地控制情绪，不仅能让自己开心，也能让周围的人感到舒适，避免产生很多不良后果。



（五）情绪好转带来理智的思维和行动

有一天，德国著名的化学家奥斯特瓦尔德由于牙病疼痛难忍，情绪很坏。他拿起一位不知名的青年寄来的论文稿件粗粗看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了纸篓。几天以后，他的牙痛好了，心情也好多了，而那篇论文中的一些奇谈怪论又在他的脑子中闪现。于是，他急忙从纸篓里把它拣出来重读一遍，结果发现这篇论文很有科学价值，他马上给一份科学杂志写信，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。所以，不要在冬天的时候砍树，不要在情绪很坏的时候做决定，这样容易失去理智。想想看，如果奥斯特瓦尔德的情绪没有很快好转，结果会怎样呢？

二、大学生的情绪管理

许多人至今仍对情绪的重要性认识不足，把情绪活动仅仅看作是内外部条件所引起的感情变化，是一种无关紧要的、暂时的精神状态，任其自然，很少进行有意识地控制与调节。然而，人是感情动物，人的思维、处事常受感情牵引。因此，如果不能正确认识自己的情绪，并对情绪进行疏导、调节与控制，往往会产生难以预料或不可挽回的恶劣后果。范进苦读而高中举人，亲眼看到喜报后，却因欢喜过度而发了疯；王朗被诸葛亮一番痛骂之后，盛怒之下竟跌马倒地毙命。所以人们应当学会疏导、调控自己的情绪，这就是情绪管理。也就是所谓的“先处理心情，再处理事情”。有必要指出，凡是有利于身心健康的生活方法，都对调控人类情绪有利，因此，调控情绪的具体方法种类非常多。下面讲述的方法主要用于情绪管理，也适用于其他心理问题。

（一）已确察觉自己的情绪

若要进行情绪管理，第一步就是要正确觉察自己的情绪，当我们产生情绪时，表示生活中有事件刺激而引发心理警报。与此同时，若我们能察觉到情绪的产生并认知情绪的种类，就可以延缓情绪瞬间的爆发，并有针对性的管理情绪。因此，我们要时时提醒自己注意自身现在的情绪状况，尤其是当我们发现到自己情绪异常时，要特别警觉。

（二）采取相应的措施

情绪如同潮水，有潮涨就有潮落。有人认为在情绪冲动时等待其退潮一定是一件很难的事，需要巨大的毅力与意志。其实不然，在情绪的把握上有时甚至只需要短短的几分钟和很简单的几个行为便可。所以，情绪管理的第二步是当情绪出现时，采取措施，甚至只需要一分钟的把持，就可以避免许多的麻烦甚至不幸发生。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

1. 情绪疏泄法

激烈紧张的情绪活动一般有五条出路：一是忍气吞声，强压怒火。心理学研究表明，许多身心疾病，如胃溃疡、高血压、癌症等，都与情绪压抑有关。二是投向自我，情绪激动又不便发作时，打自己耳光、摔自己的东西，甚至去上吊、自杀。三是转化为无意识冲突，成为神经症的根源。四是报复性发泄，伤害他人或财物，容易造成不可挽回的损失。五是正常的发泄，不掩饰自己的不满或气愤情绪，直接表达出来。

情绪疏泄的方法是指在大学生处于较激烈的情绪状态时，允许大学生直接或者间接地表达其情绪体验与反应。简单而言，即高兴就笑，伤心就哭，坦率地表达内心强烈的情绪，如愤怒、苦闷、抑郁情绪，使心情舒畅，减小压力，与情绪体验同步产生的生理改变将较快地恢复正常。所以为了心理健康，该哭就哭吧。情绪疏泄法可以分为直接疏泄法与间接疏泄法。直接疏泄法是在刺激引发情绪反应之后，即时表达自己的内心感受，如遭遇到不公平对待，可以马上提出来，被人伤害后，直接告诉对方自己很生气，要求赔礼道歉。间接疏泄法是在脱离引发强烈情绪的情境之后，向与情境无关的人表达当时的内心感受，发泄自己的愤怒、悲痛等体验。例如，在受到欺侮后，向家人或能够主持公道的人倾诉，以平息激烈的情绪活动。

情绪疏泄的方法也有度的问题，不能把合理的情绪疏泄理解为激烈的情绪发泄。情绪发泄是指在激情状态下，由于自我控制能力不强，以暴力或其他不恰当的方式发泄情绪，其后果往往很严重，不利于问题的解决，反而会引发新的问题。如大学生之间发生矛盾，可能会出手打架伤人，一时的痛快会招来无尽的后悔。所以情绪疏泄的原则和方法都强调其合理性，而不是一味地发泄情绪。大学生应该学会克制、宽容、忍让，情绪的发泄不得损害其他人的利益。



小阅读：善于控制情绪的林肯

一天，美国前陆军部长斯坦顿去找林肯，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人，林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那家伙。斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给总统看。“对了，对了！”林肯高声叫好，“要的就是这个！好好训他一顿，真写绝了，斯坦顿。”但是当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯却叫住他，问道：“你干什么？”，“寄出去呀。”斯坦顿有些摸不着头脑了。“不要胡闹。”林肯大声说：“这封信不能发，快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把它烧掉，再写第二封信吧。”



2. 活动转移法

活动转移法是指在处于情绪困境时,暂时将问题放下,从事所喜爱的活动以转变情绪体验的性质,达到调控情绪的目的。事实证明,音乐是调控情绪的最佳方式之一,欢快有力的节奏使情绪消沉者振奋,轻松优美的旋律让紧张不安者松弛。大学生可以学习乐器和音乐创作,把内心的体验转化成心灵的曲调,并从中体验成功。体育活动也是转移调控情绪的良好方法。当情绪状态不佳时,游山玩水、打球下棋都是极好的情绪调控手段,体育活动既可以松弛紧张情绪,又可以消耗体力,使消沉者活跃,激愤者平静,实现平衡情绪的目的。



小阅读:看了让你永远不生气的故事——爱巴的故事

在古老的西藏,有一个叫爱巴的人,每次和人生气起争执的时候,就以很快的速度跑回家,绕着自己的房子和土地跑三圈,然后坐在田边喘气。爱巴工作非常勤奋,他的房子越来越大,土地也越来越广。但不管房子和地有多大,只要与人起争执生气的时候,他就会绕着房子和土地跑三圈。

“爱巴为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢?”所有熟悉他的人心里都不明白,但不管怎么问他,爱巴都不愿意明说。直到有一天,爱巴很老了,他的房地也已经太大了,他生了气,拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转,等他好不容易走完三圈时,太阳已经下了山,爱巴独自坐在田边喘气。他的孙子在旁边恳求他:“阿公,你已经这么大了,这四周地区也没有其他人的土地比你的更广大,你不能再像从前那样,一生气就绕着土地跑三圈了。还有,你可不可以告诉我你一生气就绕着房子和土地跑三圈的秘密?”

爱巴终于说出了隐藏在心里多年的秘密,他说:“年轻的时候,我一和人吵架、争论、生气,就绕着房屋跑三圈,边跑边想自己房子这么小,土地这么少,哪有时间去和别人吵架呢!想到这里气就消了,把所有的时间都用来努力工作了。”孙子又问道:“阿公!你年老了,又变成最富有的人,为什么还要绕着房子和土地跑呢?”爱巴笑着说:“我现在还是会生气,生气时绕着房子和土地跑三圈,边跑边想,自己房子这么大,土地这么多,又何必和人计较呢?一想到这里,气就消了!”

3. 认知调控法

心理学认为情绪的产生并不是诱发事件本身直接引起的,而是经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起。这就是著名的情绪理论(ABC理论)。例如,因为做了错事便认为自己无能,于是感到很自卑。在这里,做错了事就是事件A,认为自己无能就是对这件事的评价和解释B,自卑就是因为认为自己无能而引起的情绪体验C。通常人们会



认为,人的情绪行为反应是直接由诱发性事件 A 引起的(即 A 引起了 C)。ABC 理论则指出,诱发性事件 A 只是引起情绪及行为反应的间接原因,而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释 B 才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。例如,两个人一起在街上闲逛,迎面碰到他们的领导,但对方没有与他们招呼,径直走过去了。这两个人中的一个对此是这样想的“他可能正在想别的事情,没有注意到我们。即使是看到我们而没理睬,也可能有什么特殊的原因。”而另一个人却可能有不同的想法“是不是上次顶撞了他一句,他就故意不理我了,下一步可能就要故意找我的事了。”两种不同的想法就会导致两种不同的情绪和行为反应。所以当个人出现不恰当的情绪反应时,需要理智地分析和评价所处的情境,理清思路,冷静地应对。认知调控的关键是控制与即时情绪反应同时出现的认知和想象。例如,当人非常愤怒时,常会作出过激行为,如果此时能够告诫自己冷静分析一下动怒的原因及可能的解决办法,便会平静过分的反应,找到恰当的方式解决问题。

4. 寻求帮助法

当大学生陷入较严重的负性情绪时,有必要向他人寻求帮助。每个大学生都应该建立自己的社会支持系统,形成能够在心理方面给予自己支持、帮助的社会网络,如亲人、朋友,或者是专业的社会工作者、心理医生等。一方面是倾诉,人将自己的苦恼向他人倾诉后,会有轻松解脱的感觉,大学生应该经常利用这种情绪调控手段;二是提供新的看问题的视角和思路,帮助当事人走出个人习惯的思维模式,重新评价困境,寻找新的出路;三是社会工作者和心理医生可以提供专业意见和建议,运用心理学手段和方法帮助大学生更有效地解除情绪障碍。

5. 自我安慰法

面对我们无法改变的现实,学会安慰自己,追求精神胜利。这种方法,对于帮助人们在大的挫折面前接受现实、保护自己、避免精神崩溃是很有益处的。因此,当人们遇到情绪问题时,经常用“胜败乃兵家常事”、“塞翁失马,焉知非福”等话语来进行自我安慰,可以摆脱烦恼,消除抑郁,达到自我安慰、自我激励的目的,从而带来情绪上的安宁和稳定。

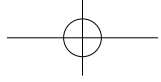
6. 积极自我暗示法

积极自我暗示,就是在潜意识中对自己加以肯定、鼓励、约束,从而对自我的意志、心理以至生理状态产生积极影响。积极的自我暗示会令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心等。暗示的方法如不断地对自己默语“我一定能行”、“不要紧张”、“不许发怒”等。

(三) 放松训练

1. 一般身心放松法

常用的身体放松方法有做操、散步、游泳、洗热水澡;常用的精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐等。哪些人需要放松,何时需要放松,可以通过观察身体和精神状态来确定。



从身体方面，可以观察饮食是否正常，睡眠是否充足，有无适当运动等；从精神方面，可以观察处事是否镇定，是否容易分心，是否心平气和等。如果观察后的判断是否定的，就需要进行放松训练。

2. 想象型放松法

在指导他人做想象型放松之前，应先让他们放松坐好、闭上双眼，然后给予言语性指导，进而由他们自行想象。常用的指示语是：“我静静地俯卧在海滩上，周围没有其他的人，我感受到了阳光温暖的照射，触到了身下海滩上的沙子，我全身感到无比的舒适，微风带来一丝丝海腥味……”在给出上述指示语时，要注意语气、语调的运用，节奏要逐渐变慢，配合对方的呼吸。

3. 精神放松练习法

此方法是通过引导注意力集中在不同的感觉上，达到放松的目的。比如可以指导他们把注意力集中在视觉上，如静心地看着一支笔、一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处。也可集中在听觉上，聆听轻松欢快的音乐，细细体味，或闭目倾听周围的声音。也可集中在触觉上，触摸自己的手指，按按掌心，敲敲关节，轻抚额头或面颊。还可集中在嗅觉上，找一朵鲜花，集中注意力，微微吸它散发的芳香等。也可指导他们闭上眼睛，试着将生活中的一切琐碎和不愉快的事情忘掉，着意去想象恬静美好的景物，如蓝蓝的海水、金色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

4. 渐进性肌肉放松法

在进行渐进性肌肉放松训练时，要注意选择不受干扰、温度适宜、光线柔和的房间或室外，让接受训练的人坐姿舒适。然后引导他们想象最令其松弛和愉快的情景，并在一旁用言语指导和暗示。指导语是：“坐好，尽可能使自己舒适，并使你自己放松。现在，首先握住右手拳头并逐渐握紧，在你这样做时，你要体会紧张的感觉，继续握紧拳头并体会右拳、右手和右臂的紧张。现在放松，让你的右手指放松，看看你此时的感觉如何？现在，你自己试试全部再放松一遍。再来一遍，把右拳握起来，保持握紧，再次体会紧张感觉。现在，放松，把你的手指伸开，你再次注意体会其中的不同。现在，你左手重复这样做。”以上同样的方法用于放松右手与右臂，接着放松面部肌肉，颈、肩和上背部，然后胸、胃和下背部，再放松股和小腿，最后身体完全放松。

5. 深呼吸放松法

当在某些特殊的场合感到紧张，而此时已无时间和场地来慢慢练习上述的放松方法时，可以使用最简便的深呼吸放松法。具体方法是双脚站定，双肩下垂，闭上双眼，然后慢慢地深呼吸。可用带有指示的话语来控制自己的呼吸节奏，如“一呼……一吸……一呼……一吸”，或“深深地吸进来，慢慢地呼出去；深深地吸进来，慢慢地呼出去……”等。



第四章

学会塑造健康人格



小游戏 15 绘制性格树

【请用 5 分钟在白纸上画一棵树】

这个游戏称为画树测验,是由瑞士心理学家卡尔柯乞所创。要求你随意画一棵树,然后把你画好的树与卡尔柯乞所制定的标准进行比较,看看你与卡尔柯乞的哪一棵标准树最接近,便可发现你的性格特征。

结果解释:

1. 你画的树干粗吗?

粗壮的树干:粗壮的树干意味着你是一个不易动摇的人。即使在狂风暴雨中,你仍然沉着、冷静。当然,你對自己深信不疑,有时甚至会有些顽固不化。

细长的树干:当你面对他人的不同意见时,很容易产生动摇心理。因为立场不坚定,你最终会改变自己的观点。你也是个敏感的人,会急他人之所急,换言之,你是个乐于助人的热心人。

2. 你画的树有树枝吗?

有:你的左脑比较发达。分析表明,画树枝的人通常都有良好的逻辑推理和分析能力。你很少在众人面前失态,即使在忙乱的危急情况面前,你都有会理性地思考解决方法,轻易不会恼羞成怒。

没有:如果你只大致画了一棵树的轮廓,而没有树枝,那么你是个被直觉掌控的人,右脑比较发达。从接受工作到结交新朋友,你都是根据自己的本能去执行。有时,你因为感情有用事而偏激些。

3. 你画的树有多高?

树的高度超过纸张的一半:树画得很高,那就表明你是个为人处世很大方的人。当你做事的时候,你会小心谨慎,你总是确保每件事情都能做得很好。所以,你在潜

意识里有完美主义的倾向。

树的高度不足纸张的一半：表明你对目前的生活状态比较满意，属于现实主义的人，脚踏实地地做事让你很有效率。

4. 你画的树向哪倾斜？

向左倾斜：你是个习惯保留自己想法的人，不喜欢随波逐流。哪怕你的观点和别人不一样，你也会保留自己的意见。当然，你也不会走极端。

向右倾斜：你是个风风火火的人。树向右倾斜表明了你的外向性格。即使你的意见和别人大相径庭，你还是要讲出自己的观点，有时可能根本不顾别人的感受。所以，你的自我个性很张扬。

笔直的树：你走的是中庸路线，你会主动选择自己的“战场”，只对自己至关重要的东西，你才会为之努力。

5. 你画的树有叶子吗？

有：树叶象征了“思考”。画了树叶的人，通常都善于做策划和谋略。你只有在权衡了各方面的利弊得失后才会做出决定。

没有：你能够一针见血地看到问题的本质。你没有画树叶，表明了你不会被事物的表象所迷惑，也不会死钻牛角尖。你的处世风格属于那种“成大事者，不拘小节”的类型。

6. 你画的树有根吗？

有：由于树根代表了一个人的家庭和你的过去对于你来说很重要。因为这将有助于你更了解现在的自己。由此可见你是个很有家庭观念的人，不喜欢四处漂泊流浪的生活，选择工作也以稳定为主。

没有：你的精力基本都在为将来做打算。你是个自立的人，而且你热衷于各种创新的生活方式，不喜欢循规蹈矩的生活。你喜欢结识各式各样的人，那会丰富你的生活，不至于让你感到寂寞。

人们常说“性格决定命运”。人类之所以从万千物种中脱颖而出，是因为人类的智慧，然而对于人的发展来说，比智慧更重要的是健全的人格。实践证明，人格健全、能力突出的个体更能适应当今社会的竞争，并创造出辉煌的成绩。我们相信，具有良好的人格是大学生成长成才、全面发展的重要基础，也是大学生适应社会需要，获得较好发展的重要前提。

第一节 人格的概述

社会就像一面镜子，一个人所做的一切都可以透过它反映出来，如好坏善恶、正常



或异常、是否适应社会等，久而久之，个人形象就会被社会反映出来。个人在社会中的整体形象也就是个人区别于别人的心理特征，被称之为人格。在当今社会，人格对心理健康的影响受到越来越多人的重视。人格的每一刹那都有新物添加于旧物之上，作为大学生的我们要努力塑造健康人格，快乐学习，快乐生活！

一、什么是人格

（一）人格的概念

人格的英文为“personality”，最初起源于希腊语“persona”，原意指希腊戏剧中演员戴的面具，面具要随角色的不同而改变。人的“面具”分为对外的公众部分和对内的隐私部分，所以人格指一个人表现出来的外在品质，也包含一个人不愿意表达的内在特征。

对人格的定义也有很多。哲学上指人格是人的本质属性；伦理学上指人的优秀品质和善良品德；法学上指人的权利和尊严；社会学上指一个人在社会中所扮演的角色；心理学上指构成一个人思想、情感及行为的特有统合模式，是一个区别于他人的稳定且统一的心理品质。或者人格定义为个体在行为上的内部倾向，它表现为个体在适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。

（二）人格的特征

人格也是一种心理现象，按照心理学的描述，人格具有以下五个基本特征：

1. 独特性：人格以遗传为基础，在遗传、环境等先后天因素的交互作用下形成了各自独特的心理特点。世界上没有两片相同的树叶，也没有两个相同的心理。“人心不同，各如其面”，即便是相同的人格在不同环境下表现的内容也不同，比如固执在娇生惯养、过度溺爱的环境中带有撒娇的意思，而在冷淡疏离、艰难困苦的环境中，却带有反抗的独特性。在同一社会群体中的人也有共同的人格特征，如中华民族是一个勤劳的民族，其中勤劳就是共同的人格特征。

2. 稳定性：是指一个人在其心理和行为活动中表现出来的一贯比较稳定的特点。俗语“江山易改，禀性难移”就是描述人格特点形成后不易改变。人格的稳定性主要表现在两个方面，一是跨时间的持续性，如昨天的我是今天的我，也是明天的我，二是跨情境的一致性，如一个性格外向的学生不仅在学校里善于交际，在校外活动中同样如此。当然人格也不是一成不变的，随着人生理的成熟和环境的改变，人格也可能产生或多或少的变化。

3. 统合性：人格的各种成分构成一个有机整体，有其内在一致性，受自我意识调控，是心理健康的重要标志。人格结构在各方面彼此和谐一致时是健康的，否则可能会出现人格分裂。

4、功能性：人格决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运。如在面对挫折和失败时，坚强者能发奋拼搏，而懦弱则会一蹶不振，这就是人格功能性的表现。

5、人格的社会性与生物性：人格的社会性是指社会把人变成社会的成员，社会化是个人在与他人的交往中掌握社会经验和行为规范，自我成长的过程。同时，人格是在个体的遗传和生物性的基础上形成的，具有一定的生物性，也受其制约。人格的生物性影响着人格发展的方向和方式，决定某些人格特征的形成。

二、人格的类型

心理学上对人格进行了很多分类，主要有向性类型论，认知风格论，气质类型论等。

（一）向性类型

人格可以分为内向人格和外向人格。内向人格的描述为安静、富于想象、爱思考、退缩、孤僻、冷漠害羞、防御性、缺乏自信、自我欣赏、对社会不感兴趣、难以适应环境的变化等。外向人格的描述为爱交际、活跃、开朗、自信、冒险、坦率、随和、勇于进取、对周围一切事物都很感兴趣，易适应环境变化等。当只看到这两个描述，要求你来判断自己的人格类型时，绝大多数人觉得自己既不外向也不内向。所以在实际生活中，绝大多数人都是兼有外向和内向的中间型。心理学家荣格也认为，没有纯粹的内向或外向的人，只是人们在特定的场合下，由于情境的影响而表现出一种向性的态度。

（二）认知风格

认知风格是指个体在认知过程中所表现出来的习惯化的行为模式。认知风格与智力无关，大多是自幼养成的在知觉、记忆、问题解决过程中的态度和表达方式。在所有认知风格中，最著名的是由美国心理学家威特金提出的场独立性与场依存性理论。场独立性的人，倾向于利用自身内在的参照标志，独立性强，受暗示性较少，对他人不感兴趣，社会敏感性差，不善于交际，对抽象的内容特别关注，解决问题时不易受定势影响，比较有创造性。场依存性的人，倾向于利用外在参照标志，独立性较差，受暗示性较强，对他人感兴趣，社会敏感性强，善于交际，抗应激能力差。

（三）气质

1. 什么是气质

气质是心理活动表现在强度、速度、灵活度、指向性等方面的一种稳定的心理特征，即我们平时所说的脾气、秉性或性情。

气质主要是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。气质无好坏之分，不能决定人的社会价值，不直接具有社会道德评价含义，如有的人活泼好动，有的人平稳安静等。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

2. 气质的特征

(1) 胆汁质。属于这种气质的人，其基本特点是具有很高的兴奋性和较弱的抑制性，由此在行为上表现出均衡性。概括为有活力、乐观、爱冲动、易变化、易兴奋、敢作敢为、不安静、爱生气等。代表人物有张飞、李逵、普希金、李白等。适合的职业有管理者、外交官、驾驶员、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等。

(2) 多血质。属于这种气质的人具有神经过程平衡而灵活，容易适应环境，活泼好动，敏感，反应迅速，不甘寂寞，善于交际，智慧敏捷，注意力容易转移等特征。概括为善社交、开朗、健谈、敏感、随意、活跃、关心自由、好领头等。代表人物有周恩来、郭沫若等。适合的职业有导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

(3) 粘液质。属于这种气质的人，基本特点是安静、均衡、稳重、交际适度、反应缓慢、沉默寡言等。概括为平静、性情平和、可信赖、有思想、谨慎、多虑、被动等。代表人物有诸葛亮、茅盾、克雷诺夫等。适合的职业有外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、教师、人力资源管理师等。

(4) 抑郁质。属于这种气质的人具有独特的特征，基本特点是行为孤僻、反应迟缓、多愁善感、体验深刻等。概括为安静、不善社交、有节制、悲观、善思考、刻板、喜怒无常、多愁善感等。代表人物有林黛玉、张爱玲、杜甫等。适合的职业有校对员、打字员、排版员、检察员、雕刻师、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等。

上述四种气质类型仅是一种典型划分，在实际生活中，完全属于上述四种典型气质类型的只是少数人，大多数人是接近某种气质，同时又具有其他气质的某些特点。气质没有好坏之分，每一种气质都有积极和消极两个方面，因此作为一名大学生，应该正确对待自己的气质特点。

3. 高级神经活动与气质类型

巴普洛夫用高级神经活动类型解释了气质的生理基础，他依据神经过程的基本特性（即兴奋过程和抑制过程的强度、平衡性和灵活性）划分了三种气质类型，兴奋和抑制的强度表明大脑皮层神经细胞工作能力或耐力，平衡性指兴奋过程和抑制过程的相对力量，灵活性指兴奋过程和抑制过程相互转化的速度。



小游戏 16 气质类型测试

指导语：本测试共 60 道题，目的是让你大概了解一下自己的性格类型。回答这些问题时应实事求是，不必过多考虑，因为并没有什么标准答案和好坏之分。请看

清题目后按如下标准打分（2= 完全符合；1= 基本符合；0= 介于符合与不符合之间；-1= 基本不符合；-2= 完全不符合）。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人干事，也不愿和很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖利噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人、喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下，情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事发生时，能很好地自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题时常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没意思。
18. 当注意力集中在一件事上时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情境时，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热闹的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作、学习时间长了，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿理直气壮、侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。



大学生心理健康教育理实一体化教程

33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想，也不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的誓不罢休。
37. 学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 听别人讲授知识技术时，总希望别人讲慢一些，多重复几遍。
40. 能够很快忘记不愉快的事情。
41. 完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。
43. 不能很快把注意力从一件事上转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险强。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节跌宕起伏、激动人心的小说。
49. 对工作抱有认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人们的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复已经掌握的工作。
52. 喜欢变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出口伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷、头脑机智。
57. 喜欢有条理而不麻烦的工作。
58. 兴奋的事常使我失眠。
59. 老师讲新的知识时，常常弄不懂，但是弄懂之后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

气质类型测量计分表

气质类型	题号															总分
胆汁质	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	
多血质	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	

续表

气质类型	题号															总分
粘液质	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	
抑郁质	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	

结果解释：

把每一题所得分数按积分表加起来得到四个分数。

如果某一栏得分超过 20 分，而其他三栏得分较低，则为该栏典型气质类型。

如果某一栏得分在 10~20 分之间，其他三栏得分较低，则一般认为属于该栏气质类型。

如果有两栏得分明显超过另外两栏，且两者分数较接近，则为两种气质混合型。

如果一栏得分很低，其他三栏得分都不高，但很接近，则为三种气质混合型。

如果四栏都不高，且很接近，则为四种气质混合型。

（四）性格

性格是一种与社会相关最密切的人格特征，其中包含有许多社会道德含义。在人格的形成和发展过程中，人格与气质和性格的关系最为密切。没有离开人格的气质，也没有缺乏气质的人格。从严格的意义上划分，性格是对人格的评价，而人格则是对性格的再评价。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他的行为举止中，同时也表现了一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。性格是在后天的社会环境中逐渐形成的，是人最核心的人格差异，它有好坏之分，能最直接反映一个人的道德风貌。大学生性格发展的一个突出特点是对性格的自我认识、自我控制水平提高了，会常常主动观察自己，自觉地分析、总结和评价自己的态度及行为并积极作出调整以达到适应环境和完善自我的目的。

三、人格理论

（一）特质类型学说

1. 体型学说。有研究者把人区分出三种体型：内胚层型（肥胖、柔软、丰满），中胚层型（肌肉发达、强壮有力）以及外胚层型（瘦长、虚弱）。由此，划分出三种人格类型：内胚层型占主导的人为“内脏优势型”，其特征是悠闲、好吃、行为缓慢、喜社交、宽宏大量，心理特点为平和、善解人意等；中胚层型占主导的人为“身体紧张型”，其特征是自信、



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

大胆、健壮、精力充沛、冒险冲动,心理特点为任性、刚愎等;外胚层型占主导的人为“大脑紧张型”,其特征是内向、拘谨、胆怯、不好社交、工作热心负责、爱好艺术,心理特点为懦弱、稳重有余等。

2. 出生顺序学说。有专家认为家中的第一个孩子勤勤恳恳、有责任感、思想保守,后面出生的孩子则更有可能成为叛逆者或激进人物,有更多的创新意识。原因是第一个孩子出生后已经占据了父母的爱,他们的地位已经确立,同时他们对地位的追求也较多,而后出生的孩子,他们不能取得较多地位,因此他们会选择创新来实现自身价值。

(二) 精神分析学派

有人说精神分析学的创始人弗洛伊德是思想界的达尔文,最为主要的是其在“无意识”中的阐述,包括重视儿童早期经验对人的影响。心理动力学为人格提供最根本动力,把“无意识”当作了人格的核心,弗洛伊德关注人格产生的原因,尤其是提出了俄狄浦斯情节(又称恋母情结)。弗洛伊德认为,儿童在性发展的对象选择时期,开始向外界寻求性对象。对于幼儿,这个对象首先是双亲,男孩以母亲为选择对象而女孩则常以父亲为选择对象。小孩做出如此的选择,一方面是由于自身的“性本能”,同时也是由于双亲的刺激加强了这种倾向,也即是由于母亲偏爱儿子和父亲偏爱女儿促成的。在此情形之下,男孩早就对他的母亲发生了一种特殊的柔情,视母亲为自己的所有物,而把父亲看成是争得此所有物的敌人,并想取代父亲在父母关系中的地位。同理,女孩也以为母亲干扰了自己对父亲的柔情,侵占了她应占的地位。



小阅读：俄狄浦斯情节的故事

在古希腊神话中有这么一个预言：底比斯王的新生儿（也就是俄狄浦斯），有一天将会杀死他的父亲而与他的母亲结婚。底比斯王对这个预言感到震惊万分，于是下令把婴儿丢弃在山上。但是有个牧羊人发现了这个婴儿，把他送给邻国的国王当儿子，俄狄浦斯并不知道自己的父母是谁。长大后他做了许多英雄事迹，赢得伊俄卡斯忒女王为妻。后来他才知道，多年前他杀掉的一个旅行者是他的父亲，而现在和自己同床共枕的是自己的母亲。俄狄浦斯王羞怒不已，他刺瞎了自己的双眼，离开底比斯，并自我放逐。

弗洛伊德把人格分为本我、自我和超我组成。

(1) 本我是人格结构中最基本、最原始的部分。由遗传本能、欲望所组成，如饥、渴、

性，是一种未知的控制力，肉体是它的能量源泉。本我的唯一机能就是直接释放心理能量或降低紧张，并由此得到快乐的满足。它在要求满足方面没有是非观念，不考虑道德约束。本我的这种机能履行了生命的第一原则，即快乐原则。

(2) 自我是意识的结构部分。它是在本我与现实的接触中，一部分本我经历了特别的发展而产生的专门组织。自我处于本我和外部世界之间，是理性、意识现实化的本我。弗洛伊德说：“每个人都有一些心理过程的连贯组织，我们称之为自我，意识就隶属于自我。”自我是按现实原则活动的，它的心理能量大部分消耗在对本我的控制和压抑上，基本上是人格的执行者。

(3) 超我由自我理想和良心组成，代表社会道德标准，是人格中专管道德的司法部门。超我是从自我中分化出来的道德化了的部分，处于人格的最高层，是个体在生活中接受社会文化道德规范的教育而逐渐形成的。超我遵循至善原则，监督管制本我活动并指导自我，抑制本我中违背社会要求的各种行动，诱导自我用合乎社会规范的目标代替较低的现实目标，使个人向理想努力，达到完善的人格。

弗洛伊德认为，超我同本我一样是非现实的，自我周旋于本我和超我之间，它一方面要满足本我的要求，另一方面又要调整精神活动。弗洛伊德对本我、自我、超我相互依存、相互冲突的关系，以“一仆三主”来比喻：“有一句格言告诫我们，一个仆人不能同时服侍两个主人，然而可怜的自我却处境更坏，它服侍着三个严厉的主人，而且要使它们的要求和需要相互协调。这些要求总是背道而驰并似乎常常互不相容，难怪自我经常不能完成任务。它的三位专制的主人是外部世界、超我和本我。”在正常情况下，本我、自我与超我处于相对平衡状态，若这种平衡遭到破坏，则使人的心理患病。

(三) 行为主义学派

行为主义者发现了条件反射现象，把条件反射当作了人格的核心。他们认为人格是由外部环境形成的，强调强化的重要性，认为我们的行为是由强化形成的。强调行为是由自我和环境相互作用形成的结果。心理学家班杜拉提出四种提高自我效能的方法，包括自我体验、观察模仿（某种行为受到表扬或惩罚）、说服（他人或自己的劝说）、情绪唤醒（焦虑较低自我效能，兴奋提高自我效能）。沃尔特·米契尔是新行为主义的代表人物之一，他重视认知因素的作用，认知因素主要受个人观察学习、模仿等后天因素影响，强调人与情景的相互作用导致了人格的变化。他和班杜拉共同开创了社会认知理论，强调行为表现、环境以及认知三者之间的相互关系，突出环境的作用。



第二节 人格的影响

一、人格与身心疾病



小游戏 17 人格行为类型问卷

指导语：请根据你过去的情况回答下列问题。凡是符合自身情况的请选择“是”，凡是不符合自身情况的请选择“否”。每个问题必须回答，答案无所谓对与不对、好与不好。答题时不要在每道题目上思索过多，回答时不要考虑“应该怎样”，只回答你平时“是怎样的”即可。

1. 我觉得自己是一个无忧无虑、悠闲自在的人。()
2. 即使没有什么要紧的事，我走路也快。()
3. 我经常感到应该做的事太多，有压力。()
4. 我自己决定的事，别人很难让我改变主意。()
5. 有些人 and 事常常使我十分恼火。()
6. 我急需买东西但又要排长队时，我宁愿不买。()
7. 有些工作我根本安排不过来，只能临时挤时间去做。()
8. 上班或约会时，我从来不迟到。()
9. 当我正在做事，谁要是打扰我，不管有意无意，我总是感到恼火。()
10. 我总看不惯那些慢条斯理、不紧不慢的人。()
11. 我常常忙得透不过气来，因为该做的事情太多了。()
12. 即使跟别人合作，我也总想单独完成一些更重要的部分。()
13. 有时我真想骂人。()
14. 我做事总是喜欢慢慢来，而且思前想后，拿不定主意。()
15. 排队买东西时要是有人插队，我就忍不住要指责他或出面干涉。()
16. 我总是力图说服别人同意我的观点。()
17. 有时连我自己都觉得，我所操心的事远远超过我应该操心的范围。()
18. 无论做什么事，即使比别人差，我也无所谓。()
19. 做什么事我也不着急，着急也没有用，不着急也误不了事。()
20. 我从来没想过要按自己的想法办事。()
21. 每天的事情都使我精神十分紧张。()
22. 就是去玩（如逛公园等），我也总是先逛完，再等着同来的人。()
23. 我常常不能宽容别人的缺点和毛病。()

24. 我喜欢每个我所认识的人。()
25. 听到别人发表不正确的见解时,我总想立即就去纠正他。()
26. 无论做什么事,我都比别人快一些。()
27. 人们认为我是一个干脆、利落、高效率的人。()
28. 我总觉得我有能力把一切事情办好。()
29. 聊天时,我也总是急于说出自己的想法,甚至打断别人的话。()
30. 人们认为我是个安静、沉着、有耐性的人。()
31. 我觉得在我认识的人中,值得我信任和佩服的人实在不多。()
32. 对未来我有许多想法和打算,并总想都能尽快实现。()
33. 有时我也会说人家的闲话。()
34. 尽管时间很宽裕,我吃饭也快。()
35. 在听人讲话或报告时,如讲得不好,我就非常着急,总想还不如让我来讲。()
36. 即使有人欺侮了我,我也不在乎。()
37. 我有时会把今天该做的事拖到明天再去做。()
38. 当别人对我无礼时,我对他也不客气。()
39. 有人对我或我的工作吹毛求疵时,很容易挫伤我的积极性。()
40. 我常常感到时间已经晚了,可一看表还早呢。()
41. 我觉得我是一个对人对事都非常敏感的人。()
42. 我做事总是匆匆忙忙的,力图用最少的时间办尽量多的事情。()
43. 如果犯有错误,不管大小,我全都主动承认。()
44. 坐公共汽车时,尽管车开得快,我也常常感到车开得太慢。()
45. 无论做什么事,即使看着别人做不好,我也不想替他做。()
46. 我常常为工作没做完一天又过去了而感到忧虑。()
47. 很多事情如果由我来负责,情况要比现在好得多。()
48. 有时我会想到一些说不出口的坏念头。()
49. 即使领导我的人能力差、水平低,不怎么样,我也能服从并与之合作。()
50. 必须等待什么的时候,我总是心急如焚,缺乏耐心。()
51. 我常常感到自己能力不够,所以在做事遇到不顺利时就想放弃不干了。()
52. 我每天都看电视,同时也看电影,不然心里就不舒服。()
53. 别人托我办的事,只要答应了,我从不拖延。()
54. 人们都说我很有耐性,干什么事都不着急。()
55. 外出乘车/船或跟人约定时间办事时,我很少迟到,如对方迟到我就恼火。()
56. 偶尔我也会说一两句假话。()
57. 许多事本来可以大家分担,可我喜欢一个人去干。()



大学生心理健康教育理实一体化教程

58. 我觉得别人对我的话理解太慢,甚至理解不了我的意思。()

59. 我是一个性子暴躁的人。()

60. 我常常容易看到别人的短处而忽视别人的长处。()

计分:

答“是”计分:

维度名	计分题目	题目数
TH	2,3,6,7,10,11,21,22,26,27,32,34,40,42,44,46,50,53,55,58	20
CH	4,5,9,12,15,16,17,23,25,28,29,31,35,38,39,41,47,57,59,60	20
L	8,20,24,43,52	5

答“否”计分:

维度名	计分题目	题目数
TH	1,14,19,30,54	5
CH	18,36,45,49,51	5
L	13,33,37,48,56	5

把两个表中的 TH、CH 的得分全部相加得一个总分,作为类型划分的分数。把两个表中的 L 分相加,得一个效度分数。

结果解释:

50~37 分属于典型的 A 型;

36~29 分属于中间偏 A 型(简称 A);

28~27 分之间属于中间型(M 型);

26~19 分属于中间偏 B 型(简称 B);

18~1 分属于典型 B 型。

L 的得分只供研究和使用者参考, $L \geq 7$ 分可以认为是无效问卷。

A 型人格的特征为:在心理上表现为竞争性强、个性倔强、办事速度快,在工作环境及社会地位上努力,欲获得升迁,希望大众对自己的努力加以肯定,易被人与事激怒,被迫沉静时会感到心定不下来,说话快。在行为上表现为一次做好几件事,以力求成长;走路、行动及进食速度快,很有时间观念,做事赶在期限以前完成,经常绷着脸、握拳头。

B 型人格的特征为:在心理上表现为工作及游戏时都不具竞争性、态度从容,随遇而安,做事慢但有方法,对于目前工作上及社会上的地位深感满意,不追求大众对自己的肯定,不容易被激怒,喜爱悠哉的感觉,说话慢,一次只做一件事,但心觉满意。在行为上表现为走路、行动及进食的态度从容不迫,对于迟缓有耐心且不生气,对时间没太多概念,不在乎期限,经常迟到,脸部表情轻松且不易握拳。

1. A 型人格与冠心病

A 型人格的人具有争强好胜、时间紧迫感、急躁、敌意四大性格特征。此种性格的人自我实现的需要强烈，整日忙碌不堪，感到时间不够用，干活不知道休息，一件事没干完就要干另一件事，动作快而缺乏耐心。对排长队、汽车速度慢而耽搁时间等类似的事情常易发火。好争吵，不知道照顾自己，也不知道享受生活，情绪紧张，活泼好动，喜欢热闹，所以心理学家把 A 型人格又称之为“冠心病易患模式”（此类型的人与冠心病发病有关）。有人做调查时发现，当今社会 A 型人格的人数有所上升，这似乎和现代社会的竞争加快有所对应。

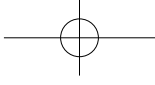
国内有关资料表明，A 型人格的患者人数占冠心病患者人数的 70.9%。有一学者对 100 多名企业人员经长期观察发现，约有 75% 的人发作冠心病的主要原因是过度操劳和消耗精力，他们在紧张工作期间血中脂质水平明显升高，其中大多数患者属于 A 型人格。近代研究越来越细化，研究人员不再按照简单的人格分型来做解释，对于人格和疾病的关系，他们做了更细致地分析，现在已有切实证据表明，在 A 型人格的人中，最易导致心血管疾病形成的原因是“愤怒”和“敌对”这两种心理因素。

2. 人格类型与原发性高血压

许多研究认为，高血压病与患者性格相关。一般认为好激动、具有冲动性、好求全责备、主观刻板的人容易患高血压。尤其具有压抑的敌意、焦虑、愤怒等负性情绪的患者占多数。人格特征异常是高血压致病的重要原因之一，有资料表明，A 型人格类型者的发病率较其他人格类型者高。有研究者采用对照研究的方法对 124 例住院的高血压患者进行有关心理社会方面的调查评估，结果显示药物治疗疗效不佳的患者具有较明显的 A 型人格特征。另外还有临床研究表明，高血压患者的人格具有较明显的精神质倾向，性格较为内向，常常行为孤独、内心焦虑、忧心忡忡，对外界刺激易产生强烈的情绪反应，控制情绪的能力差，难以适应外界环境的变化。由于处在此种心理状态下，容易导致紧张情绪的发生，进而产生一系列的生理反应，最终导致血压的恒定性升高。近代心身医学研究证明中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统三者互相影响，使心理因素转变为生理因素。

3. 人格特征与癌症

临床研究发现，人格特征与癌症的发生发展有一定的关系。C 型人格是由德国心理学家在 20 世纪 80 年代提出的，C 型人格的主要特征：①童年形成压抑，如幼年丧失父母，缺乏双亲的抚爱；②人格特征表现为过分合作，过分忍耐，回避矛盾，自生闷气，怒而不发，过分焦虑，克制姑息等。C 型人格可以通过降低机体免疫力、代谢障碍和损伤人体的自然修复过程而诱发癌症的产生，C 型人格者癌症发生率比非 C 型人格者高 3 倍以上。癌症患者则常将不愉快的体验指向自身，表现出忧郁、失望、易悲哀、情感表达贫乏和情绪压抑等性格特征。



C型人格可使机体免疫功能发生变化,这已经得到证实。高北陵曾对245例癌症患者进行艾森克个性测定,认为癌症患者多具有情绪不稳,易产生焦虑、紧张、抑郁情绪,且情绪一旦被激发后就很难平复下来。相关专家对食道癌患者的研究也发现患者有明显的精神质及神经质。对各种刺激反应都过于强烈,易产生负性情绪。成敬等人测定77例女性生殖器官恶性肿瘤患者的人格特征及其社会心理特征,结果显示恶性肿瘤组艾森克个性问卷的神经质分极显著地高于良性肿瘤组和健康对照组,提示患者性格具有神经质、情绪不稳的特征。黄丽等研究发现,不同的人格特征影响着患者的应对方式,情绪不稳定的患者更多采用屈服应对方式,掩饰、不成熟的患者也更易采用屈服应对方式,同时回避是癌症患者有效的应对方式,而屈服是癌症患者不利的应对方式。沈鑫华等人研究再次证明,心理社会因素对免疫有影响,行为、脑、免疫系统之间存在着复杂的相互作用,一般认为,积极应对可以提高免疫能力,消极应对则抑制免疫能力。

4. 人格特征与支气管哮喘

哮喘病患者多具有易焦虑、激动,情绪不稳定,甚至有时有癔症样发作,较幼稚,易受暗示,性格内向,依赖性强。从上世纪20年代起,心理学工作者对哮喘病患者的人格特征做了大量的研究工作。有研究指出,哮喘病患者常常具有依赖、敏感、过于波动的人格特征,有的患者有神经质倾向。国内曾有人用明尼苏达多相人格测验量表(MMPI)、艾森克人格问卷(EPQ)、卡特尔16项人格因素测定量表(卡特尔16PF)测试哮喘病患者的人格特征,发现男女两性均表现顺从、随和、工作有恒、负责等状态。其相应心理防御机制不成熟的一面形成被动、敏感、懦弱的人格特征。自我克制、情绪压抑、内蕴性强的人,即所谓C型人格特征者易患哮喘,还发现其不善于发泄情绪、愤怒内泄等,可使机体免疫功能发生变化。有学者发现,压抑自己情绪的人比释放情绪的人更易患支气管哮喘。

5. 人格特征与消化性溃疡

消化性溃疡患者多具有内向性格,神经质,容易激怒,但又常常压抑愤怒而得不到发泄。具有以上人格特征的个体,对应激事件往往产生过度的反应,导致中枢神经功能紊乱,从而引发消化性溃疡。大量临床心理测试也说明,消化性溃疡患者一般不善交往、古板、被动、顺从,依赖性强,缺乏创造性、进取性和竞争意识。

6. 人格特征与其他常见身心疾病

皮肤科身心疾病患者的性格多内向,心胸狭隘,固执而且常有逆反及攻击性心理倾向。妇科身心疾病也与心理社会因素(尤其是人格特征)密切相关。如更年期综合症患者的人格特征主要有自尊心过强、拘谨、孤僻、内向、固执、神经质等。

据调查,糖尿病患者的人格特征多具有被动性、依赖性、不成熟、缺乏安全感、优柔寡断及受虐狂的某些特点。有研究认为,A型人格类型和容易激动等心理因素可能是II

型糖尿病的危险因素，Ⅱ型糖尿病患者的病情与情绪性、精神质显著相关。有研究指出偏头痛的人神经质因子分高，偏头痛患者存在性格的缺陷，同时遇事常使用不成熟的应付方式。

多项研究提示，人格特征与身心疾病有一定相关性。但现有文献对人格特征的描述尚有不一致的地方，诸如性格上的某些特点，还有待更多资料证实，但这也说明了人格的复杂性以及身心疾病致病因素的多元性。因为有许多机制参与疾病的发生，人格特征仅仅是致病因素之一，也可以说人格特征在许多致病机制的心理基础。而患者的遗传素质与生理始基则构成了某种疾病的易罹患性。所以，在重视人格因素对身心疾病的重要影响时，也要力求避免用一成不变的特征使患者的人格普遍化。

二、人格与职业

职业发展与人格具有相关性。现代人力资源管理会根据不同的岗位提出不同的任职人格要求，从而选取合适的人担任，认为人们从事最合适于自身人格的工作才能取得最高的工作效能。

美国心理学家霍兰德根据人格特征与职业选择的关系，把人划分为六种人格类型，包括：现实型（R）、探索型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）、常规型（C）。这六种不同个性的人在择职业上具有明显的差异。



小游戏 18 职业兴趣问卷

指导语：每一组测量一种兴趣，选择符合自己的描述。

现实型（R）：

1. 你曾经将钢笔全部拆散加以清洗并能独立地将它装配起来。
2. 你会用积木搭出许多造型，或小时候常爱拼七巧板。
3. 你在中学里喜欢做实验。
4. 你喜欢尝试着做一些木工、电工、金工、钳工、修钟表、印相片之类的工作，或你对织毛线、绣花、剪纸等很感兴趣。
5. 你常常偷偷摆弄不让你摆弄的机器机械（如打字机、摩托车、机床等）。
6. 看到老师傅在做活，你能很快准确地模仿。

研究型（I）：

1. 你对电视或单位里的智力竞赛很感兴趣。
2. 你经常到新华书店或图书馆翻阅图书（文艺小说类除外）。
3. 你总想要知道一件新产品或新事物的构造或工作原理。



4. 当同学不会做某一道题来请教你时,你能给他讲清楚。

5. 看到别人在为一个有趣的难题争论不休时,你会加入进去。或即使不加入进去,你也会一个人思考很久,直到你觉得解决了为止。

6. 看推理小说或电影时,你常常试图在结果出来之前分析出谁是罪犯,并且这种分析时常和小说或电影的结果相吻合。

艺术型(A):

1. 你对戏剧、电影、文艺小说、音乐、美术等其中的一、二个方面感兴趣。

2. 你曾参加过文艺演出或写过诗歌、短文被墙报或报刊采用,或参加过业余绘画训练。

3. 你觉得你能准确地评价别人的服装外貌以及家具摆设的美感如何。

4. 你认为一个人的仪表美主要是为了表现一个人对美的追求而不是为了得到别人赞赏或羡慕。

5. 你觉得工作之余坐下来听听音乐,看看画册或欣赏戏剧等是你最大的乐趣。

6. 遇到美术展览会、歌星演唱会等活动,常常有朋友来约你一起去。

社会型(S):

1. 你常常主动给朋友写信或打电话。

2. 你愿意参加学校、单位或团体组织的各种活动。

3. 你看到不相识的人遇到困难时,能主动去帮助他,或向他表示同情与安慰。

4. 你喜欢去新场所活动并交新朋友。

5. 有些活动,虽然没有报酬,但你觉得这些活动对社会有好处,你就积极参加。

6. 你很注意自己的仪表风度,这主要是为了让人产生良好的印象。

企业型(E):

1. 你觉得通过买卖赚钱,或通过把钱存入银行生利息很有意思。

2. 你相信如果让你去做一个个体户,一定会变得富裕。

3. 你在上学时曾经担任过某些职务并自认为干得不错。

4. 你的心算能力较强,不会对一大堆的数字感到头痛。

5. 做一件事情时,你常常事先仔细考虑它的利弊得失。

6. 在别人跟你算账或讲一套理由时,你常常能换一个角度考虑,而发现其中的漏洞。

常规型(C):

1. 你能按领导或老师的要求尽自己的能力做好每一件事。

2. 无论填报什么表格,你都能非常认真。

3. 你常常觉得在你周围有不少人更有才能。

4. 你喜欢重复别人已经做过的事情而不喜欢做那些自己动脑筋摸索着干的事。

5. 你喜欢做那些已经习惯了的工作,同时最好这种工作责任心小一些,工作时还能聊天,听歌曲等。

6. 你觉得将非常琐碎的事情整理好,或由于你的工作,使有些事情能日复一日地运转很有意思。

计分与评价方法:

测验这六个部分,应分别统计分数。符合的,计1分;不符合的,计0分;难以回答的,计-1分。如果你在某一部分得分最高,说明你属于该类型的人。

1. 现实性(R):不重视社会,而重视物质的、实际的利益。愿意使用工具从事操作性工作;动手能力强,做事手脚灵活,动作协调;偏好于具体任务,不善言辞,不善交际。性格多为持久的、感觉迟钝的、不讲究的、谦逊的等。

现实型的人适合的工作主要是技术型的,比如木工、电器技师、营养专家、建筑师、运动员、农场主、森林工人、公路巡逻官、园艺工人、城市规划人员、军官、机械操作工、维修工、安装工、矿工、电工、司机、测绘员、绘图员、牧民、渔民等。

2. 探索型(I):好奇心强烈,重分析。习惯于通过思考在思想中解决所面临的难题,而不一定是实际操作。这些是思想家而非实干家,抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考,不愿动手;喜欢独立和富有创造性的工作;知识渊博,有学识才能,不善于领导他人。性格多为好奇的、个性内向的、小众化、变化缓慢的等。

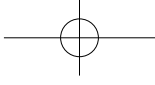
探索型的人适合调查研究的工作,比如生物学家、化学家、地理学家、数学家、医学技术人员、生理学家、物理学家、心理学家等自然科学和社会科学方面的研究开发人员及专家,化学、冶金、电子、飞机等方面的工程师、技术人员等。

3. 艺术型(A):这种类型的人想象力丰富,有理想、易冲动、好独创,喜欢从事非系统的、自由的、要求有一定艺术素养的职业。他们讨厌结构,喜欢创造各种艺术形式来表现自己的才能,实现自身价值,渴望表现自己的个性。性格多为冷淡疏远的、有独创性的、非传统的等。

艺术型的人适合从事的工作有:广告从业者、艺术家、作家、广播员、室内装修人员、音乐家、摄影师、演员、文艺评论员、广播节目主持人、编辑、画家、书法家、珠宝行业设计师等。

4. 社会型(S):乐于助人,善交际,易合作,重感情,责任感强,支持正义,善于通过调整与他人的关系解决存在的难题。乐于从事与他人建立和发展各种关系的职业,喜欢参与解决人们共同关心的社会问题,渴望发挥自己的社会作用,寻求亲近的人际关系,比较看重社会义务和社会道德。性格多为灵活性的、亲切仁慈的。

社会型的人适合从事与人沟通的工作,如医疗服务、教育服务、生活服务等。主要职



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

业有：公使、教师、保育员、行政人员、医护人员、工作分析专家、精神健康工作者、衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员、娱乐管理人员等。

5. 企业型(E)：这种类型的人通常善于辞令。他们通常精力充沛、自信、热情洋溢，富于冒险精神，支配欲强。喜欢担负有领导责任的社会工作，喜欢追求权力、权威和物质财富，喜欢竞争。

企业型的人适合从事管理和竞争性的工作，比如经理、企业家、政府官员、律师、金融家、零售商、人寿保险代理人、采购代理人等。

6. 常规型(C)：这种类型的人尊重权威，喜欢按计划办事，习惯被他人指挥和领导，自己不谋求领导职务，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神，工作踏实，忠实可靠，偏爱那些规章制度明确的工作环境。性格多为有责任心、依赖性强、高效率、猜疑心重等。

常规型的人可以从事会计、出纳、银行职员、速记员、鉴定人、统计人员、打字员、办公室人员、秘书和文书、图书管理员、旅游外贸职员、保管员、邮递员、人事职员等工作。

第三节 健康人格的塑造

一、健康人格的特征

健康的人格，不仅是人类应该追求的价值目标，也是人们充分发展所能达到的一种境界。具有健康人格的人，最显著的特点是能够有意识地控制自己的生活，掌握自己的命运。正视自己，正视过去，面对现实，注重未来，渴望迎接生活的挑战，在实践中充分发挥自己的潜能并实现自己的价值。

二、当代大学生理想人格的塑造

人格的形成是以一定的遗传素质为自然前提的，但环境因素和自我努力在人格的形成和完善中起决定性作用。我们的自我意识已趋于成熟，因此自我塑造是培养健全人格的主要途径。

(一) 认识自我，优化人格整合

无论是多么健全的人，其人格品质中都有好与不好两面，只不过不同人的表现形式不一样。所以，应该在了解自己人格特征的基础上，对自己的人格品质不断进行优化。人格的塑造是为了优化人格整合，达到人格的健全。人格整合的基本含义是随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。优化人格整合，一要择优，二要汰劣，择优即选择某些优良的人格特征作为自己努力的目标，如自信、勇敢、

勤奋、坚毅、善良、正直等可作为人格塑造的依据。汰劣即针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正,比如自卑、胆怯、抑郁、冷漠、懒散、任性、自我等。当然,择优与汰劣往往是同步进行的。

(二) 学会自我教育

自我塑造健全人格的一个很重要的途径就是帮助大家学会自我教育,因为自我教育是其教育和环境影响的内化和深化,是人格形成中由被动变为主动的过程。其主要内容和方法包括以下几个方面。

1. 学会反省

在自我教育的过程中,要学会自我反省,即经常地反省自己的思想和言行。在自我反省的过程中,首先要学会客观地、全面地认识自己和评价自己,既不要自我膨胀,也不要自我贬低;既要善于发现自己的长处,也要敢于承认自己的短处。

2. 培养自我调控能力

自我调控是主动按照自己的实际情况与社会的要求,对自己的思想、道德、学习及行为提出具体的奋斗目标,并对自己的活动进行有意识、有目的地调控。在自我调控的具体过程中,应从自己的实际情况出发,在学习、活动、性格发展等实践方面,不断学会自己教育自己,自己管理自己,从而增强自我调控能力。

学习自我调控,还要面对在环境的影响下保持自己相对的独立性。在当前社会变迁、价值多元化、各种思潮涌现以及各种生活方式竞相呈现的时代,应接受环境中积极的影响,抵制各种不良的诱惑,提高自己抗拒不良诱惑的能力。只有如此,才能使自己的观念、价值观等不受干扰,使自己的个性健康发展。

3. 保持良好的心境

在日常的学习生活中,应主动培养健康的生活情趣,合理调节自己的情绪,保持积极、乐观的心境。一般而言,一个人偶尔心情不好,不至于影响其性格,但若经常生气、发脾气,为一点小事也大动肝火,就容易形成暴躁易怒、神经过敏、冲动、沮丧等性格特征。因此,大学生要乐观地对待生活,即使遇到困难和挫折,也要从积极的一面去思考问题,学会正视现实,勇于面对挑战,采取积极、进取的态度去适应环境。

(三) 增强应对挫折的承受力

大学生富于理想,总是把未来看得很美好,而对可能遇到的困难和挫折缺乏充分的心理准备。另外,由于有些学生自身的优越感很强,对社会缺乏了解,人生经历单一,缺乏艰苦生活的锻炼,再加上社会、家庭等多种原因,使得其应对挫折的承受力较差,稍有小事即可引起挫折感,难以面对现实生活的挑战。由于挫折往往会导致心理上的曲折感、缺



陷感和失落感，与此相随的便是抑郁与失望。因此，加强对自己的挫折教育，增强挫折承受力，对培养健全人格有着重要的意义。

1. 确定适当的抱负水平

人要有理想和抱负，但理想和抱负不可漫无边际。在现实生活中，有相当多的挫折是自己造成的，其主要原因之一就是自我评价和自我期望太高，预期的抱负水平超出了自己的能力而无法实现，久而久之便会产生习得性无助感，最终放弃自己的努力。因此，学会客观、全面地评价自我，并经常将自己的优缺点与社会的要求进行综合分析，以确定合适的抱负水平，量力而行，才能增加成功的机会，恢复自信心。

2. 调整认知，改变归因

所谓归因是指人们把自己的行为或结果加以解释或推测的过程。通常人们活动成败的原因主要有四个方面，即能力高低、努力程度、任务难易、运气好坏。如果将失败归因于外在的可控制因素，则有助于增强自我效能感。

3. 接受自我，悦纳自我

心理学研究表明，自我认识同其本身实际情况越接近，个体所表现的自我防御行为就越少。同样，个体自我接受的态度与防御行为的关系也极为密切，一个不能接受自己的人，往往会对以这种或那种方式损害自己人格的一切因素特别敏感，这些因素也最容易引起他们的心理挫折感。因此应正确地认识自我、悦纳自我。首先必须有自知之明，对自己的各方面有一个客观、全面的评价，在此基础上学会接受自己，不对自己提出苛刻的期望和要求，使自己的生活目标和理想符合实际情况，则会对自己总是感到满意。同时努力发挥和发展自己的优势和潜能，即使对于自己无法弥补的缺陷，也能泰然处之。总之，要使“理想我”和“现实我”之间的差距尽可能缩小，进而愉快地接受现实中的自己。

4. 以积极的态度对待挫折

在人生经历的漫长道路上，谁都会遇到各种挑战 and 逆境，都会受到不同程度的挫折，因此当面对挫折时，不恐慌、不逃避、不气馁，以积极的态度对待挫折，并及时总结失败的经验教训，在哪里摔倒，就从哪里爬起，不断提高自己对挫折的承受能力。

（四）积极参与社会实践，培养良好习惯

人的任何目标都要通过实践才能达到，大学生正处在自我意识的高度发展阶段，内心都希望独立自主，希望参与学校活动和社会实践。只有亲身参与各种社会实践活动，才能加深社会认同和理解，真正增强自己的社会责任感，尽快地适应未来的社会角色。另外，健全的人格体现在良好的行为方式中，心理学研究也证明，良好习惯的形成有助于改变人格的内在品质和结构。因此，塑造健全人格的另一重要途径就是培养良好的习惯。从点滴小事做起，经过长期艰辛的锻炼，一定能实现自己确定的健全人格的目标。

（五）扩大社会交往，建立良好的人际关系

和谐的人际关系既是我们心理健康不可缺少的条件，也是人格塑造的重要途径。在交往过程中应注意以下几个方面。

1. 真诚热情

在人际交往中，热情能给人以温暖，能促进人的相互理解。因此，待人热情是沟通人的情感，促进人际交往的重要心理品质。在人际交往中，若对方感受到了真诚与热情，自然也会给予你肯定的评价。所以在交往中，不但需要饱满的热情，同时又要坦诚言明自身的利益，显得真诚而又合情合理。这样，自然会得到对方的接纳。

2. 彼此信任

美国哲学家和诗人爱默生说：“你信任他人，他人才对你重视。”在人际交往中，信任就是要相信他人的真诚，从积极的角度去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防。信任他人必须真心实意，而不是口是心非或虚情假意。

3. 肯定对方

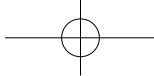
人类普遍存在着自尊的需要，只有在自尊高度满足的情况下，才会产生最大程度的愉悦，才会在人际交往中乐于接受对方的态度、观点。我们都有较强的自尊心，因而在交往中必须首先肯定与尊重对方，这是成功交往的重要因素之一。

（六）在业余爱好活动中培养健全的人格

丰富多彩的兴趣爱好可以培养高尚的情操，潜移默化地作用于大学生的学习、生活和工作。在保证自己的学习和社会工作完成的前提下，应该去发展健康、高尚、有益于增进知识和培养性格的兴趣。例如，听音乐、跳舞蹈等业余爱好可以培养自己开朗活泼的性格，选择游泳、足球、武术等运动项目作为业余爱好，可以培养自己勇敢的性格。此外，还可以通过参加棋类、绘画、书法等活动，培养自己耐心细致的个性品质。

（七）防止“过犹不及”

凡事都有“度”，人格发展和表现的“度”是十分重要的，在人格塑造的过程中应掌握好“度”，否则就会过犹不及，适得其反。具体说来，应该自信而不自负，自谦而不自卑，勇敢而不鲁莽，果断而不冒失，稳重而不犹豫，谨慎而不怯懦，豪放而不粗俗，好强而不逞强，活泼而不轻浮，机敏而不多疑，忠厚而不愚昧，干练而不世故等。人格健全的过程，就是心理健康和心理成熟的过程。塑造健全人格，是一项系统的自我改造、自我实现的工程，要从小做起，贵在坚持。大学生应从塑造健全人格做起，努力将自己塑造成为符合时代要求的具有良好综合素质的现代型人才。



（八）自我统合训练

一般说来，青年期心理发展的主要问题是“统合形成”或“自我统合”。个体的自我统合虽然不是从青年期开始，但其人格统合的形成却是青年期最具有挑战性的事。因为随着青年自我意识的增强，部分人可能会陷于“统合危机”。

自我统合训练的内容与方式为：①从我与人的关系认识自我。②从我与事的关系认识自我。③从我与己的关系认识自我。训练时应注意：①每次活动一般由 6~8 人较为合适，否则总的活动时间会拉得太长；每次活动的时间以 2 小时左右较为适宜。②参加成员应经过一定的选择，起码条件应是自愿在他人面前剖析自己，同时不会攻击伤害别人的人。③参加活动的成员最好男女各半。④活动场所安静，无人干扰即可。⑤每人发言后，全体成员应给予掌声鼓励。⑥成员相互评价时应以鼓励为主，也可以指出当事人的不足和错误，但用语要诚恳亲切，禁止任何形式的挖苦、讽刺和激烈的批评行为。



第五章

学会记忆与学习

在学校，我们花数千个小时学习数学、语文、地理和历史等课程。然而我们是否问过自己，我们花了多少小时学习如何学习？学习又是如何进行的？我们是怎么记忆的？我们应该怎样记忆？记忆时我们的脑子是怎样工作的？记忆是如何影响我们的身体和心理的呢？答案是——完全没有。

我们正处在信息技术迅速发展的时期，据资料显示，人类知识在 19 世纪每 10 年增加一倍，20 世纪 70 年代每 5 年增加一倍，而目前已经达到每 3 年增加一倍的速度。要想求得生存和发展，就必须不断地更新知识，不断地学习记忆。一个大学生在校学习的知识只占工作所需的 10%，而另外 90% 的知识需要在工作期间重新学习。面对浩瀚的知识海洋、面对每天都在不断更新的新信息、新技术，如果不善于记忆，不会学习，那也只能一筹莫展、无能为力。联合国教科文组织的埃德加·富尔说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”为了将来的生存和发展，我们必须学会学习，学会记忆。

第一节 了解记忆

人类脑细胞储存信息的密度非常高，每立方厘米都可存放 1000 亿比特以上的信息量，脑科学家估计，一个人一生中存储的信息总量可以超过 1000 万亿比特。有人推算出全世界图书馆大约藏书 7.7 亿册，积累的信息总量约为 4600 万亿比特，与人脑能够储存的信息总量属于同一数量级。从这些数字可以看出，人类的大脑不亚于任何世界上最复杂、最高级、最有效、储存容量最大的超级计算机。



小游戏 19 记忆力的自我评估

请用 20 秒的时间记忆下列词语：

现代 表现 年轻 态度 伟大 向前 理想 独特 不断 泌乳
目标 联系 创意 真实 特别 图案 品质 璀璨 专家 欣喜

请在下面的单词中快速找到前面出现过的单词：

1 目标 2 母乳 3 真正 4 伟大 5 独特 6 年轻 7 思考 8 现代 9 信念
10 聪明 11 璀璨 12 恢复 13 历史 14 胜利 15 泌乳 16 创意 17 专家 18 乐观
19 优良 20 美德 21 决心 22 稳定 23 特别 24 图案 25 向前 26 保持 27 表现
28 理想 29 舒适 30 欣喜 31 品质 32 不断 33 真实 34 联系 35 态度

在上面的测验中，我选对了（ ）个单词。

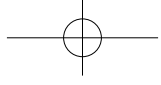
- 18 ~ 20 个，记忆力非常惊人。
- 14 ~ 17 个，记忆力不错。
- 10 ~ 13 个，记忆力有待加强。
- 10 个以下，记忆力低于一般水平。

一、记忆的一般概念

有些人经常埋怨自己的记忆力不好，对课本知识记不住，也找不出原因。于是就认为是自己太笨。果真如此吗？“记忆”从表面上看是一个词语，实际上它包含了两层意思：一个是“记”，一个是“忆”。“记”是将知识存储进去，“忆”是将知识提取出来。只有将知识快速系统地存储起来而又能快速、准确地提取出来，才能谈得上是完整的记忆。试想，我们把知识存储在大脑中，但不能提取出来为己所用，那还算是你的知识吗？这就好比把钱存到银行而提不出来一样，那钱还算是你的吗？

所以记忆是个体过去经验在头脑中的反映，是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程。认知心理学认为人类的记忆是一个对信息进行编码、存储和提取的信息处理系统。人们在生活中感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感、经历过的事件、做过的动作、学习过的知识，都可以成为人的经验而保持在头脑中。我们能够记住，在后来的日子里回想起来，或把它们再认出来，这就是记忆。

记忆联结着人们心理活动的过去与现在，是人们学习、工作和生活的基本机能。于个体而言，离开记忆就什么也学不会，其行为只能由本能来决定。对于人类社会的发展而言，记忆也具有重要的意义。在一定意义上讲，没有记忆和学习，就没有现在的人类文明。



二、记忆的类型

1. 形象记忆

形象记忆是以感知过的事物的形象为内容的记忆，通常以表象形式存在，所以又称表象记忆。它是直接对客观事物的形状、大小、颜色、声音、气味、软硬、温冷等具体形象的记忆，直观形象性是其显著的特点。形象记忆可分为视觉的、听觉的、触觉的、味觉的和嗅觉的等。人的形象记忆发展的水平受社会实践活动制约，如音乐家擅长听觉形象记忆，画家擅长视觉形象记忆。大多数人的形象记忆均属混合型。形象记忆的特点为：①具有显著的直观性；②以视听觉为主；③与形象思维有密切联系。

2. 语词逻辑记忆

语词逻辑记忆也称意义记忆、逻辑记忆或词的抽象记忆。是以语词概括并以逻辑思维结果为内容的记忆，即以概念、判断和推理为内容的记忆。人们对客观事物和现象进行间接概括后，获得对事物的意义、本质和规律性的认识。这些认识不是以具体形象的形式，而是以词语逻辑的形式储存在人的记忆中，当需要时就可把有关的内容以语词逻辑形式再现出来。语词逻辑记忆是人类储存知识最主要的形式，是人类特有的记忆。学生学习科学知识，主要依靠语词逻辑记忆。

3. 情绪记忆

情绪记忆是以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆。是习得的对各种刺激的情绪反应，人能够一次就记住，对人的行为有强烈的影响。远古时代，人们就已发现有关情绪记忆的许多规律了。三千多年前的古埃及文献《阿德·海莱谬》有过记载“我们每天所见到的琐碎的、司空见惯的小事，一般情况下是记不住的，而听到或见到的那些稀奇的、意外的、惊人的异乎寻常的事情，却能长期记忆。这真是神奇的现象！”心理学家佩妮和同事们在实验中发现，即使是轻微而温和的情感记忆事件，比如考试分数不理想或在工作中受到批评，都是很难被忘记的。其研究人员调查了 218 位参与者在看过一些照片后的反应，而不是通常使用的文字内容，因为图像往往要比文字更容易让人印象深刻。他们注意到，那些调动了参与者情绪因素的照片内容比起平凡的内容更不容易被刻意忘却。此外，令人愉快和令人不悦的情绪记忆同样具有这种抵抗力。

4. 运动（动作）记忆

运动记忆是以过去经历过的身体运动状态或动作形象为内容的记忆。在识记（编码）时比较困难，但保持和提取都比较容易，也不容易遗忘。比如小时候学骑自行车，学习好久才能熟练的骑车，但是如果搁置了十年没有骑，再次骑车时也能够自主进行；再比如练习太极拳时对一招一式的连贯动作的记忆，也属于动作记忆。当然，在记忆活动中，这几



种记忆都不是单一进行而是互相关联的。运动记忆在个体发展中比其他各种记忆发展得较早，它是人获得言语、掌握和改进各种生活技能的基础。

三、记忆的过程

科学家们根据信息论的观点，根据记忆过程中信息保持的时间长短不同，将记忆分为感觉记忆、短期记忆和长期记忆三个阶段。并通过一系列实验，进一步将这两个阶段分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆和永久记忆四种。

1. 感觉记忆（又称瞬时记忆）

感觉记忆是整个记忆系统的开始阶段。感觉记忆中的信息是未经任何心理加工的，以感觉痕迹的形式被登记下来，完全按刺激的物理特征编码，并按感知的顺序被登记，因此具有鲜明的形象性。比如，你现在可能正坐在靠椅上，眼睛不自觉地扫描着书中的每一行字。同时你也能隐隐约约感觉到周围的动静，你听得见翻书的声音，你感觉得到靠椅的舒适，你还能估计今天的温度跟昨天差不多，说不定你还闻到了早上刷牙后留下的清香……所有这些感觉在你看书时都是存在的，只是你在书上投入太多的注意而几乎没有意识到它们。但是如果有人突然推门进来，你可能会不自觉地抬起头，或者你已经从脚步声中所听出来者是何人，为何事而来，总之你是停下阅读手中的书了。这说明你确实随时都意识到周围的变化，瞬时记忆的作用就在于它暂时保持了你所接受到的所有器官刺激以供你选择。我们需要它，因为在判断周围环境的刺激哪些是重要的，哪些是次要的，并选择对我们有意义的刺激的过程需要时间，而且这段时间不能太长，否则我们就可能丢失下面更重要的信息。

2. 短时记忆（工作记忆、操作记忆）

短时记忆又称为工作记忆或操作记忆。比如，在生活中，如果告诉你一个电话号码，你可以按照这个号码进行打电话拨号，过段时间再问你这个电话号码，你又不记得了。短时记忆指信息保持在5秒至2分钟之内的记忆。短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段，是记忆系统的第二个阶段。

一般认为，短时记忆是神经系统的某种活动。当活动一结束，短时记忆也就结束了。这种活动如果不断进行，就可以引起神经系统某些结构上的变化，而这种变化正是长时记忆的物质基础。常会有这样的案例，车祸后头部受伤的人，不记得自己是怎么受伤的，但是对更早的事情却能记得。这是因为车祸没有破坏他们的脑组织，而只是破坏了当时的神经活动，使当时的短时记忆中的信息全部消失，而长时记忆中的内容却未受损失。如运货小车半路上被撞翻，而仓库毫发未损一样。



小游戏 20 体验短时记忆

请读完下列数字后再把它默写出来：

1. 59465
2. 6356434
3. 634623667
4. 17375686977
5. 86295132254628
6. 967234562343329701

3. 长时记忆

长时记忆是一个真正的信息库，记忆容量似乎没有限度，它储存一个人关于世界的一切知识，为个体的所有活动提供必要的知识基础。人们从来不觉得自己记住的东西太多，而现在一点也记不进去。长时记忆是将现在的信息保存下来供将来使用，或将过去储存的信息提取出来供现在使用。它把人的过去、现在和未来联系起来，是记忆系统的第三个阶段。但是人类的长时记忆也有一个缺点，长时记忆的内容并不是完全可靠，也会出现错误。

美国心理学教授韦尔斯从事证人记忆研究 30 年。他认为，证人证言并非任何时候都可靠。韦尔斯做过一个实验，他给 300 人放映了一段影像模糊的罪犯作案录像，然后把他们分成两组。他给第一组人展示了一组照片，让他们从中挑出凶手，没有任何提示，之后询问他们从录像里看到了什么。结果，仅有 3% 的人自称记住了罪犯的脸部细节。随后，他让第二组人也从照片中挑凶手，并告诉他们“你们选对了”，然后再询问他们从录像中看到了什么，结果有 40% ~ 45% 的人表示他们看清了凶手。韦尔斯总结说，这就是暗示和强化记忆的效果。证人辨认照片时，警方不应给证人任何暗示。因此，最好有独立团队负责安排辨认工作，即使是侦探也不应该在场。

第二节 增强记忆力的方法

记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。下面介绍增强记忆力的几种方法。



一、谐音记忆法

谐音记忆法是利用谐音来帮助记忆的一种方法。许多学习材料很难记忆，在它们之间也不易找出有意义的联系，例如历史年代、统计数字等。如果对这些学习材料利用谐音加某种外部联系去记忆，这样就便于成功。据说一天有位老师上山与山顶寺庙里的和尚对饮，临走时布置学生背圆周率，要求他们背到小数点后 22 位。大多数同学背不出来十分苦恼，有一个学生把老师上山喝酒的事结合圆周率数字的谐音编了一句顺口溜“山巅一寺一壶酒尔乐苦煞吾把酒吃酒杀尔杀不死乐而乐。”待老师喝酒回来发现个个都背得滚瓜烂熟，这种聪明的学生就是利用谐音法来帮助记忆的。当然谐音记忆法只适于帮助我们记忆一些抽象、难记的材料并不能推而广之用于记忆所有的材料。

二、联想记忆法

利用联想来增强记忆效果的方法称为联想记忆法。联想就是当人脑接受某一刺激时浮现出与该刺激有关的事物形象的心理过程。一般来说互相接近的事物、相反的事物、相似的事物之间容易产生联想。用联想来增强记忆是一种很常用的方法，美国著名的记忆术专家哈利·洛雷因说“记忆的基本法则是把新的信息联想于已知事物。”

例如，有的人有时候一下子记不起一个很熟的外语单词，明明连这个字在教科书上什么位置都能回忆起来可一下子就想不起来了。那他就可以从这个字在书上什么位置想起，想想它前面是个什么词后面跟了一个什么词，这样反复地联想往往能回忆起这个单词来。这个词和前后词的关系是位置接近，这种联想就叫空间联想。还有一种时间联想，比如一个人在一本词典上觉得某个词很有意思后，告诉了另外一个人。那个人也很感兴趣并问他在哪本词典上查到的，可惜他已经记不清了。于是这个人就回忆当时查词典的情形，首先想起是前天晚上查到的，再仔细一想这个词是在《辞海》上看到的。因为自己前天晚上只查过《辞海》，其他词典在前天上午就已被归还图书馆了。这样通过时间上的联想准确地回忆起自己查的是《辞海》，而不是其他的辞典。

三、多通道记忆法

要记忆外部信息，必先接受这些信息，而接受信息的通道不止一条，有视觉、动觉、触觉等。有多种感觉参与的记忆叫做多通道记忆。这种记忆方法的效果比单通道记忆强得多。《学记》中有这样一句话“学无当于五官，五官不得不治”。意思是说学习和记忆如果不能动员五官参加，那就学不好也记不住，这说明中国古人就已经认识到读书学习要用眼看、用耳听、用口念、用手写、用脑子想，这样才能增强记忆效果。宋代学者朱熹说读书要“三到”，即“谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼不看仔细，心眼既不专一，却只

漫浪诵读，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼口岂不到乎？”

有位老师曾经用三种方法让三组同学记住十张画的内容。对第一组同学他只是告诉了画上画了些什么，并不给他们看这些画，也就是说这组同学只是听没有看。对第二组同学正好相反，老师给他们看这十张画，可是不再给他们讲每张画画了些什么，也就是说这组同学只是看没有听。对第三组同学既让听又让看，老师不但告诉他们画的内容，而且在讲内容的同时就给他们看了那张画。过了一段时间老师分别问这三组同学记住了多少画的内容。结果第一组记住的最少，第二组记住的稍多，第三组记住的最多。这说明只听不看的同学记得最少，如果把所有的感觉器官一起调动起来记忆效果就更好了。

四、宫殿记忆法

人的大脑分为左脑和右脑，左脑负责语言、逻辑思维，右脑负责形象思维，右脑的记忆能力是左脑的 100 万倍。宫殿记忆法是中世纪一个传教士发明的一种快速记忆并能长久储存的方法。主要是说当需要记忆的东西太多时，可以把大脑想象成一个宫殿，有很多间房子，每个房间有很多格子，这样把需要记忆的东西都放在里面，同时通过生动的联想，增强自身的记忆能力。



小游戏 21 练练记忆力

大家用人体定位词来记忆鲁迅先生的作品吧！

《社戏》、《药》、《狂人日记》、《孔乙己》、《范爱农》、《高老夫子》、《风波》、《纪念刘和珍君》

记忆过程：

脚——《社戏》：晚上，人们迈开双脚，跑到很远的地方去看社戏。

小腿——《药》：有一位老大爷在途中不小心小腿受了点伤，擦了点药就好了。

膝盖——《狂人日记》：老大爷难怪受伤了，原来他膝盖上放了本狂人日记。

大腿——《孔乙己》：这且不说，大腿上还坐了个孔乙己。

臀部——《范爱农》：瞧，臀部后面还跟着个范爱农！

腰部——《高老夫子》：腰部还挂着高老夫子脱下的棉袄。

肚脐——《风波》：由于走得很快，他的肚脐也露出来了，因此还弄出了一点风波。

前胸——《纪念刘和珍君》：大家看到他前胸挂着的纪念刘和珍的徽章，也就没什么。

这样记忆是不是一下子就能记住很多呢？



第三节 记忆问题及其调适

记忆问题主要指的是解决记忆中的方式方法、技巧等问题，包括记忆方法不当、学习方法不当、记忆力减退、注意力涣散、焦虑等几个方面。

一、记忆方法不当及其调适

做任何事情都要讲究方法，有些同学很刻苦、很勤奋，花了大量的时间和精力在学习上，不去分析，不会综合，结果心身疲劳，成绩并不理想。持续地采用这种低效的记忆方法，写就不停地写，背就不停地背，反复使用某种单一的活动方式，最终引起大脑皮层某一部位的疲劳。巴甫洛夫就曾指出过这种记忆方法的缺点，他说：“一切的人，尤其是不具有坚强的内在生活的人，在受到单调刺激的场合都会不可避免地陷入睡眠，不管是什么地方，什么时间。”

（一）科学记忆方法遵循的一般原则

1. 组块学习

尽管记忆的内容永远填不满大脑，但许多心理学实验表明在短时记忆活动中，大脑短时记忆容量一般为7个单位（阿拉伯数字、字母、单词、词语或其他单位），并在5~9之间波动，也就是说短时记忆容量有限。可是，短时记忆的容量又十分奇特，它是以组块为单位的。这个组块可以是字，也可以是词、词组，甚至是句子。组块指若干较小单位联合而成的熟悉的、较大的组成单位。例如，英语知识中的词的构成有并列式、偏正式等，而短语、复句、句群也与此类似，把这些知识按并列、偏正等形式进行分类，合并成几个相关的较大的组块，这样既能掌握共性和个性，又能掌握他们的相似点和相异之处。

2. 及时总结

每通过一个阶段的学习，要及时进行自我反思和评价。每当读完一本书，要对全书作一次总结；一个学期或一个学年结束，要对全学期或全学年作一次总结；学完某一学科的全部课程，也要进行全面的总结。从总结中全面分析，了解自己的进步与不足，确定继续努力的方向。其中包括很多方面，例如学习目的和方向是否明确；学习态度是否端正；对所学知识的理解和掌握情况如何等。常用的总结方式有以文字形式总结、评价学习，找出主要经验、体会和教训；考核，包括作业、考试与实习等形式；实践，它既是学习的最后归宿，也是学习的评价手段。

3. 循序渐进

由易到难，由已知到未知，这是积累知识的客观规律。循序渐进就是按照科学知识的逻辑体系和学习者本身的智能发展水平，有计划、有步骤地进行学习。现代科学技术飞速

发展, 社会急需各种人才, 掌握的知识越多, 成长就越快越好。但是从知识掌握的过程和基本规律来看, 又必须持之以恒、日积月累。

二、学习方法的确定

学习方法是指个体接受和保持新的信息和技能的方法。例如, 当新信息出现时, 有的人看到后要写下来才记得清楚; 有的人则是听到后, 才记得更清楚; 还有的人必须通过实际应用后, 才能记清楚。因此, 学习方法是与个人接受、储存并运用知识或能力有关的环境、情绪、社会、身体和心理因素的结合。个人的学习方式是由先天遗传特性和后天的经验与环境共同决定的。学习是一种个人的活动, 大学的学习方法因大学学习的专业性、阶段性、自主性、探索性等特点而有别于中学的学习方法, 大学生必须结合自身实际来寻求适合的学习方法。

1. 根据个性特点来选择学习方法。每个人都有自己独特的个性, 应按照个性使用对应的学习方法。例如对性格外向的同学来说, 他们活泼好动, 注意力转移快, 思维敏捷, 反应问题迅速, 但坚持性差。因此就不必强迫自己整天埋头复习, 应用“交替学习法”, 不断交换大脑优势兴奋中心, 该玩时就玩得痛快淋漓, 该学时就“两耳不闻窗外事”, 必要时就用意志来约束自己。而内向型的同学则沉着稳重, 感知事物细腻, 思考问题有深度, 学习认真且能持久, 但思路不宽, 领会知识速度较慢, 这就应在发挥自己优势的同时, 培养自己的发散性思维, 开阔视野, 拓宽思路, 多与同学交流讨论。

2. 根据思维的状态来选择学习方法。在日常的学习生活中, 我们常常会有这样的现象, 即在某些天或某些时刻, 精神愉快、思维清晰, 学习状态特别好, 而在某些时期或某一时刻却精神不振、注意力分散, 学习效率降低, 这实际上是个体生物规律在起作用。在20世纪60年代, 科学家就开始研究个人在不同时间的思维效力与个体生物规律的关系, 奥地利泰尔其尔教授在对数百名高中生和大学生的考试成绩进行研究后指出, 人的智力以33天为波动周期。后来又有人研究发现体力盛衰以23天为周期, 情绪波动则以28天为周期。不仅如此, 在同一天内, 不同类型的人有着不同的机能变化规律。“猫头鹰”型的学生晚上学习效果好, “百灵鸟”型的学生则在清晨学习效率高, 我们应根据这些变化特点, 采取不同的学习方法。思维进入最佳学习状态时, 就把最重要的功课或难题放在这个时间去学习与思考。思维处在低潮时, 可进行一些阅读、浏览、整理笔记等活动。可见, 利用生物规律, 是保持良好精神状态从而有效学习的一个重要因素。

3. 根据不同学科来选择学习方法, 各门学科都有其独特的规律, 都有其基本的学科结构, 因此在学习时, 要掌握各门学科基本的知识结构, 了解各个结构又有些什么内容, 怎样把它们联系起来。总之, 方法的选择要因学科而异。



三、记忆力减退及其调适

学习记忆力减退是许多大学生感到头痛的问题，它不仅直接影响学习的效率，而且还会影响学生学习的兴趣和情绪。

（一）记忆减退的原因

1. 不良的学习和生活方式，如饮酒、熬夜、大量吸烟等容易导致记忆力下降。
2. 学习动机过强，严重的学习焦虑、紧张、烦恼等也会影响记忆力。
3. 记忆不当，不了解记忆规律，死记硬背等，都会影响记忆效率。
4. 注意力不集中，精力过于分散也不利于记忆效率。

（二）记忆减退的自我调节

1. 保持良好的情绪状态

心理学家研究认为，愉快的心情会引起人体内的一系列生理变化，如肌肉舒适放松，心脏有规律地跳动，体温略有上升等。这些愉快的体验会引起身体的快感，在这种状况下学习，记忆效果会显著提高，而在不愉快心情下，心律会加快，血压升高，结果使人的精神不集中，记忆效果也不佳。

2. 掌握最佳记忆时间

人体的各种生理和心理功能每天都随着时间推移进行规律性的运动。有科学家研究表明，人在一天中，生物机能在上午 7～10 点逐渐上升，10 点左右精力充沛，处于最佳工作和学习状态，之后趋于下降；下午 5 点再度上升，到晚上 9 点又达到高峰，晚上 11 点过后便急剧下降。然而具体到每个人又不完全相同，因为每个人每天学习的最佳时间与其长期养成的学习、生活习惯有很大关系。为了提高记忆效果，大学生应注意观察自身生理细微变化的特点，掌握了解自己最佳的用脑时间，把重要内容放到最佳时间去学习。

3. 动员多种感官参加学习和复习活动

这是巩固记忆、减少遗忘的有效办法。不管是背英语单词还是公式概念，都要听、读、写、用并举，让耳、眼、嘴、手、脑都参与其中，沟通大脑皮质各部分之间的联系，以加深记忆的深度。

4. 遵循记忆规律，掌握科学记忆方法

（1）了解遗忘规律，及时复习

记忆与遗忘总是相伴出现的，19 世纪末，德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象作了系统的实验研究。他以自己作为被试者，用无意义的章节作材料，实验记忆后不同的时间间隔内遗忘的情况，得出了如表 5-1 所示的数据：

表 5-1 不同时间间隔的记忆成绩

时间间隔	自然遗忘率	保持百分率
20 分钟	41.8%	58.2%
1 小时	55.8%	44.2%
8 小时	64.2%	35.8%
1 天	66.3%	33.7%
2 天	72.2%	27.8%
6 天	74.6%	25.4%
31 天	78.9%	21.1%

(2) 不断变换记忆的起始位置

心理学中著名的肯斯雷实验研究发现，记忆内容首尾容易记住，中间容易遗忘，材料越无意义，这种现象越明显。研究者先让实验人员按一定顺序学习一系列的单词，然后让他们自由回忆，不必按照他们学习的顺序回忆出来，想到哪个单词就说出哪个单词。结果发现，最先和最后学习的单词回忆成绩较好，而中间部分的单词回忆成绩较差，这是因为中间学习的单词受前摄抑制和后摄抑制两种影响的缘故。先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用称为前摄抑制，反之即为后摄抑制。如学习一篇课文，一般总是开头和结尾的部分容易记住，中间部分在识记后也容易遗忘，其原因在于中间部分受到前摄抑制和后摄抑制两种干扰。

(3) 善于把知识总结归类

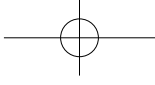
知识是按照一定的网络结构保存在大脑里面的，同时我们的知识是按照类别而不是按照属性组织的。按照这种原则，我们会把所有相同类的知识都归放在一个分支下，而不会将所有相同属性的知识归为一类存放。例如，红色只是用于描述物体的属性，而鸟是描述物体的类别，所以我们会觉得回忆红色的东西要比回忆鸟的名字困难。

(4) 加深理解

理解是记忆的基础，对大部分事物，如果我们对它了解得越深，理解得越透彻，知道得越多，就越不容易忘记。比如在记外语单词时，不停地写、不停地念单词，不如比较一下这个单词与别的单词有什么联系，了解一下这个单词都能用在什么情景下或者看看这个单词的例句，虽然这样比较花费时间，但却是一种有效的记忆方式。

(5) 过度学习

过度学习能避免遗忘。所谓过度学习是指把学习进行到超过那种刚好能回忆起来的程度。研究表明，过度学习使记忆保持良好的效果。假如把材料刚能背诵时所需的时间定为100%，一般过度学习花的时间以150%为宜。德国心理学家克鲁格曾让三组人员实验练习划手指迷宫，要求第一组人员练到恰能正确用手指划出迷宫，第二组人员增加50%的训练；



第三组人员增加 100% 的训练。然后测三组人员的记忆保持量，结果发现第二组人员的记忆效果最佳，第三组的效果并不随着训练时间的增加再显著增长。

四、注意力涣散及其调适

注意力是将心理活动指向和集中于一定的事物。心理宁静放松而又能将全部精力专注于工作学习以达成人生自我发展目标是获得成功的重要心理因素。对学生的学习来说，注意力的好坏是至关重要的，注意力涣散的学生经常对学习感到厌烦，对什么都不感兴趣，注意力维持时间很短，上课时目光游移不定，心思不宁，不知自己在想什么，也不知老师在讲什么，无法把注意力集中到课堂上来，这样的同学是不可能搞好学习的。

（一）注意力在学习中的作用

人们周围的现实世界充满了各种信息刺激，人的大脑只选择其中重要的刺激给予知觉，而忽略其他一些无意义的或不重要的刺激，这种指向某一类信息的心理就是注意。一个人同时注意几件事的能力是极为有限的，只有高度的专注才能适应高效率学习的需要。有人做过这样的实验，被试者在注意力高度集中时背课文，只需要读 9 遍就能达到背诵的程度；而同样的课文，在注意力涣散时，竟然要读 100 遍才能记住。可见，注意力与人的学习效率和工作效率有着非常密切的关系。

（二）注意力涣散的调适

1. 利用明确化的目标集中注意力。首先，将大目标明确化。对学习、工作不感兴趣时，往往只要能够明辨目标便能产生注意力。其次，把目标亲自用文字或图表来表示也能提高注意力。
2. 用愉快经验集中注意力。我们如果在学习、工作上体验到成功的滋味后，便可拥有愉快的经验，这种愉快的经验会鼓舞我们的斗志，从而接受原本不愿意做的学习和工作。
3. 用期限效果集中注意力。对自己并不喜欢的工作设定一个完成期限，因为有时时间限制，就会强迫你去完成它，这样可以集中精神完成不感兴趣的工作。
4. 应用报酬效果集中注意力。首先，可以给自己定个奖赏，作为学习的报酬，这个报酬可以依自己的需要和兴趣设计。其次，遇到困难的工作可用假想的敌人和处罚来激励自己。
5. 各种环境下强制训练注意力。训练自己能在各式各样的环境条件下专心学习或工作，一旦确定了要干的事，就有计划有目的地集中注意力，做好该做的事，不受无关刺激的影响和干扰。

五、考试焦虑及其调适

考试焦虑是一种常见的学习心理问题，是由于面临考试而引起的不安、忧虑、紧张甚至恐惧的情绪状态。多数人在面临重要考试时都会产生一定程度的考试焦虑，这是正常的、

无害的,但过度的考试焦虑对学习及身心健康危害很大。考试焦虑表现为担心考试结果,对自己信心不足;考前拼命看书,夜以继日,导致严重失眠,头昏脑胀;有的同学甚至在考试中出现“晕场”、思维阻碍等,这些都严重影响了学习。

(一) 考试焦虑产生的原因

引起考试焦虑的原因在于学生因为过大的学习压力而产生过强的学习动机。压力的来源可能有外部和内部两种,外部压力包括社会的压力、学校老师的压力、父母的期望、他人对自己的评价等,内部压力就是学生非常希望获得成功,实现自我的动机或某种思想认识而带来的心理压力。耶基斯和多德森的研究表明,达到最高作业水平的动机强度为动机的最佳水平。在动机强度低于最佳水平时,随其强度的增加,作业的水平不断提高;而动机强度超过最佳水平时,随其强度的增加,作业的水平不断下降,这一研究结果被称为“耶基斯·多德森定律”,这个定律说明,高度强烈的学习动机和低强度的学习动机一样会降低学习效率。因为动机过强,紧张和焦虑强度过高,注意与知觉的范围缩小,思维受到一定的抑制,这些都会给学习带来不良的影响,所以在重要的考试中经常有人发挥失常往往与此有关。动机的最佳水平与学习课题的难易程度有关,一般来讲,最佳水平为中等动机强度,比较简单的课题其最佳水平为较高的动机强度,比较复杂的课题,其最佳水平为较低的动机强度。

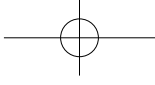
(二) 消除考试焦虑的方法

1. 减轻压力,放下包袱。有效降低考试压力是防止考试焦虑的首要措施。考试焦虑与考试密切相关,它常常随着考试的结束而迅速消失,但由于对学生来说不能避免考试,因而应优先考虑在不影响正常学习的情况下减压。学生要恰当地估计自己的能力,降低过高的学习目标,保持适当的压力,重视学习过程而不要太计较考试结果,养成将考试当作业,作业当考试的习惯。

2. 端正动机,改变认知。考试焦虑是由于对考试事件在认知上的歪曲,导致的情绪紊乱和行为异常。部分大学生对自己的要求过高且常常绝对化,认为考试失败会导致可怕的后果。因此,要改变对考试和考试焦虑之间关系的错误认知,意识到自我认识和评价是造成压力的关键,改变其不合理的思维认知,树立正确的学习动机。

3. 劳逸结合,有张有弛。大多数考试焦虑的同学在处理学习与休息的关系上存在缺陷,他们在学习上投入的时间太多,且生活安排单调,不注意休息和文体活动,即使在娱乐时也想学习,使自己的大脑老是处于紧张状态,不能通过文体活动达到生理与心理上的完全放松,导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。因此,合理用脑,讲究方法,注意营养,劳逸结合,维护神经系统的正常机能,是防止考试焦虑的重要措施。

4. 学会放松。考试焦虑的同学往往缺乏在特定情景下控制自己的能力,要学会在紧张时



能够运用意念控制、调整呼吸等多种方法松弛躯体,转移注意力,以达到调整心理状态的目的。

第四节 科学用脑

大脑是思维的器官,学习心理中的注意、观察、记忆、思维和想象,以及动机与兴趣,方法和习惯,都在这里产生、进行和完成。所谓科学用脑,就是要求根据大脑的生理特点及其运动规律,既使大脑运动灵活,又保证大脑的健康,从而发挥更大的潜力。

大脑生理学家指出,正常人的大脑具有 140 ~ 160 亿个神经元,可储存 1000 万亿信息单位,相当于美国国会图书馆所藏 1000 多万册图书 50 倍的知识。这就是说,无论怎样增加信息接受量,也不会导致大脑负担过重,它具备了人们刻苦学习的物质基础。日本一些科学家通过一系列实验认为,懒惰会引起早衰,而长期从事脑力劳动的人到 60 岁时仍能像 20 岁那样保持思维敏捷。显然,防止大脑疲劳与勤奋学习并不矛盾,只要正确处理学习和休息的关系,把科学用脑与勤奋学习结合起来,不但能逐步提高学习效率,而且对身体也有好处。

一、保证睡眠时间

睡眠是大脑皮层自然产生的一种弥漫性抑制。通过睡眠不但可以解除生理疲劳,防止超限抑制的发生,而且可以给正常的新陈代谢提供补充营养的机会,从而保证人体机能的和谐与平衡。可以说,睡眠同阳光、空气和水一样,是个体生命之需。可见,在一定条件下,睡眠比个体的物质需求具有更重要的意义。对于大学生来说,不但不应过多的牺牲睡眠时间,而且越是学习紧张越应保证有充足的睡眠。尤其是在临考之前或考试之中,以牺牲睡眠来“临阵磨枪”,是得不偿失的。

事实上,充足睡眠的时间除了与年龄有关外,也和个人习惯、学习性质以及身处的环境有关系,所以睡眠时间的长短不能一概而论。为了保持睡眠的深度和质量,必须尽量减少对感官的刺激(如噪声、强光、蚊虫骚扰等)和制定严格作息制度,培养良好习惯。

二、及时转移大脑兴奋中心

法国伟大的思想家卢梭有一套自己的用脑方法,他合理安排读书时间,相继研究领域不同、难度各异的几个问题,使大脑不总是纠缠在一个问题上,从而得到调节和休息。他说:“如果我连续研究几个不同的问题,即使毫不间断,我也能轻松愉快地一个又一个地寻思下去。这一问题可以消除另一个问题所带来的疲劳。用不着休息一下脑筋。于是,我就在我的治学计划中充分利用我所发现的这一特点,对一些问题交替进行研究。这样,即使整天用功也不觉得疲劳了。”

一定的心理活动，总是发生在大脑皮层的特定区域，与此无关的其他区域总是处于相对的静息状态。当某种单一的活动强度过大或持续时间过长时，就会引起该区域的疲劳，从而降低该项活动的效率。

大脑皮层功能定位学说告诉我们，要使大脑皮层各个区域经常交替着工作，以防止某一区域的脑细胞疲劳。大脑皮层在做某一工作时，相应部分的脑细胞就处于兴奋状态，其他部分的脑细胞则处于抑制状态。在大脑皮层上形成兴奋区（工作区）和抑制区（非工作区），互相交替地活动着，随着工作性质的改变，兴奋区与抑制区也不断轮换。这样不仅使大脑皮层上的各个区域轮流休息，而且由于兴奋和抑制相互诱导的结果，使原工作区加深抑制，从而更快地使疲劳的机体得到较好的恢复。如果善于变换活动内容或使活动内容丰富化，就学习而言，克服单学科独进倾向，使各学科系统安排、交叉进行，就可以达到轮换休息的目的，虽然延长了学习时间，但也不致疲劳，这样的方法我们称之为科学用脑。考生在复习准备时，一定要做到复习方式多样化，使之交叉，手脑并用，读写听说并行。

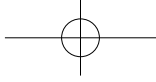
三、坚持体育锻炼

体育锻炼不但可以增强学生的体质，而且可以提高他们的反应速度、灵敏度，培养坚强的意志和进取精神，有利于适应更加紧张的复习考试活动，增强对紧张工作和工作时间的承受能力，推迟或减缓疲劳的产生。事实证明，经常从事体育锻炼的学生，他们的神经系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等功能都较强。这是因为，体育锻炼使人体不断地分解和消耗能量，但经过恢复过程之后再合成的能量总是超过其原来具有的水平，生理学上称这种恢复过程为“超量恢复”。如果考生能经常从事体育锻炼，消耗和超量恢复的过程反复发生，体内就可以增加物质能量储备，体质就不断得到增强，从而促进学生学习的效果和考试成绩的提高。

马克思在《致恩格斯》一文中写道：“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求，所以你要锻炼它，而不要损害它。”周恩来总理曾多次指示每天要给学生安排一小时的体育锻炼活动。以上都说明身体和体育锻炼的重要性，因为体育锻炼可以提高脑功能。

四、要适当增加营养

营养不良会降低人体机制的兴奋限度，使之难以承受较为强烈或持久的刺激，影响人注意力的集中、进取精神和探求行动，从而降低人活动的效率。可以说，营养不良是产生生理疲劳的主要根源。只有充分保证人体活动所需要的营养，才能提高人体机制的兴奋限度，防止生理疲劳过早或过易地发生。因此，学生应该适当吃些蛋白质丰富的食物。补充乙酰胆碱，可以使人的记忆力明显增强，许多食物都含有这种成分，如鱼类、肉类等。



第六章

学会应对挫折和压力

有一个小孩在草地上发现了一个蛹。他把蛹捡起来带回家，想看看蛹是怎样羽化为蝴蝶的。过了几天，蛹身上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好久好久，身体似乎被什么东西卡住了，一直出不来。小孩看着于心不忍，他拿起剪刀，把蛹剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出。但可悲的是，蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出蛹后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。蝴蝶为什么会死呢？这是因为蝴蝶失去了它成长的必然过程。蝴蝶的成长必须在蛹中经过痛苦的挣扎，直到它的翅膀强壮了才会破蛹而出。否则，它很快就会被环境所吞噬。这个小故事说明痛苦是成长的必经之路，要得到欢乐，就必须能够承受痛苦和挫折。在人生的一生中，我们不只拥有挫折的痛苦体验，也拥有把不幸变为幸福、把伤痛变为无价奇珍、把令人痛心的缺陷变成新的力量的机遇。当我们学会从容面对时，就可以掌控挫折；当我们有足够的勇气并保持快乐，就可以得到最珍贵的收获。

在人生道路上，挫折与压力如影随形。俗语说：“人生不如意者十之八九。”大学生处于身心发展的成熟期，但由于社会生活经验尚浅，面对挫折和压力常常不知所措。鉴于此，大学生学会应对挫折与压力是一个非常现实而又迫切的需要。

第一节 了解挫折

有人说：“挫折对于天才是攀登的阶梯，对于强者是夺冠的竞技场，对实干者是一笔财富，对于弱者则是万丈深渊。”

一、挫折的种类与反应

（一）大学生常遇的挫折

大学生活虽然美好，但是挫折也常常不期而遇。当代大学生主要遭遇的挫折如下。



1. 学习挫折

这几乎是所有挫折中最常遇到的。由于我国的应试教育导向,学习挫折感便由此而来。而且由于分数是衡量学生学习效果的主要评鉴标准,所以大学生的学习挫折往往表现为成绩不够理想。学习挫折会直接削弱大学生的主观幸福感,据一项调查显示,大学生遭受学习挫折后,首先“难过”占 41.6%，“担忧”占 31.7%；其次，“不安”占 26.2%，“紧张”占 19.2%，“难堪”占 16.4%，“气愤”占 16.4%，选择“无所谓”的比例仅 6.1%。

造成学习挫折的原因主要有：（1）学习动机：有的学生上大学是为了满足家长的期望，有的学生是为了将来挣钱养活自己，有的学生是为了早点离开不愉快的家庭，设法独立生活等。但大多数大学生，没有明确的学习目标，缺乏学习的积极性。（2）学习意志：表现为学习中努力克服困难，积极调节自己的行动，使自己的行动始终不偏离学习的目的。学习意志强的学生，具有不达目的决不罢休的坚韧性，学习时不需要别人提醒督促，有自制力。（3）勤奋程度：鲁迅先生曾说“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的功夫都用在工作上的。”要想在学习中获得成功，必须付出艰辛的劳动，不少学生十分羡慕别人优异的成绩，却往往看不到别人取得成绩之前付出的辛勤劳动。要想真正勤奋起来并坚持下去，就要有正确的学习动机，明确的学习目的，还要有具体的学习计划和顽强的意志品质，缺乏这些是不容易长期勤奋地学习下去的。（4）学习情绪：人常说“人逢喜事精神爽”。积极的学习情绪能促进学习，活跃思维，而消极的学习情绪，对学习过程是一种破坏。例如，一些学生在学习中闹情绪，坐卧不宁，思维混乱，注意力无法集中等。（5）学习兴趣：对感兴趣的学科，会自觉愉快地钻研，正如爱因斯坦说的“兴趣和爱好是最好的老师”。所以一旦学习受到挫折，一定是有些方面出了问题，应当认真检查和分析原因，采取针对性的措施加以改进、克服或调整。

2. 人际交往挫折

人际交往对大学生而言是仅次于学业发展的一项重要社会活动。大学生都希望获得更广泛、良好的人际关系，从而维系个人发展与社会需要之间的纽带。大学生来自四面八方，有着不同的风俗习惯，生活方式、为人处世、性格特点各异。大学集体生活，往往呈现多元化的习俗特点，如晚间休息后，同寝室有的同学要挑灯熬夜，有的要按时就寝，这就会产生矛盾。大学生如果不能克服这类障碍，并且主观认可这些客观障碍的存在，当产生心理紧张的情绪反应时，交往挫折就产生了。

3. 恋爱挫折

对爱情的渴望也常常折磨着大学生。应该说，爱情对大学生而言是正常的需求，但是由于现实因素的限制，很多大学生往往难以得到爱神的垂青。我们从大学校园 BBS 上公开征友的信息来看，女生选择男朋友的标准往往是“阳光帅气，身高 175 厘米以上”等，



而男生择友的标准也往往是“外表美丽、性格温柔”等。不可否认,近年来大学生的恋爱现象越来越具有追求感性和物质化的倾向,加上大学生恋爱动机的差异、恋爱过程中沟通交流技能的欠缺,维持恋爱需要的物质条件不具备等原因,部分大学生也会遭遇恋爱挫折。

4. 择业挫折

逐年加大的就业压力,给大学生带来的隐性压力不言而喻。对即将毕业的大学生来说,择业极有可能成为一种现实的挫折。根据调查,无论是就业岗位、地点、薪酬福利等,大学生的期望一般高于社会提供的范围。所以,在整个就业过程中,大学生都会感到失望、焦虑。

二、大学生的挫折反应

(一) 挫折的概念

“挫折”一词在《辞海》中的解释是失败、失利。在心理学中的解释是个体在从事有目的的活动中遇到的障碍和干扰,或是个体的目的未达到、需要未满足时的情绪状态。人在社会生活中会有各种需要,因此就会有因需要得不到满足或目标无法实现而产生的各种挫折。可以说,有挫折是很正常的事情。世界上的任何事物都是一分为二的,挫折也是如此。挫折无疑会给人以打击,带来痛苦,但也能使人奋起,从中得到锻炼。古人说:“盘根错节,可以验我之才。波流风靡,可以验我之操。艰难险阻,可以验我之思。震撼折衡,可以验我之力。含垢忍辱,可以验我之节。”挫折对于弱者来说,往往是泯灭意志,甚至是导致消沉的缘由,而对于强者来说,则是塑造自身的刻刀。所以,正确地认识挫折,并不是一件容易的事。在挫折中,人的许多不理智的反应,不正确的行动,都与缺乏对挫折的正确认识有关。

(二) 受挫后的行为反应

人们在日常的学习生活中,由于受挫的原因不一样,挫折后的反应也各不相同。人们的挫折反应一般有生理、心理和行为三方面。需要强调的是,心理与行为反应,有积极的也有消极的,是人们在生活经验中习得的结果,无所谓对错之分。

1. 生理反应

个体遭受挫折以后,身体内部的自我调节机制将会最大限度地调动其潜在能量,以有效应付外界环境的变化。比如,受挫后交感神经系统的兴奋性会增强,消耗大量的能量,于是神经末梢释放生物信息,刺激心肌收缩力增强,以促进血液循环,使血压升高;刺激呼吸加快,以保证氧气供应;刺激各种激素分泌增加,促进蛋白质、脂肪、糖原分解。

体内潜能大量消耗的同时,机体内部那些与情绪反应无直接联系的器官或系统则得不到必要的能量而不能维持正常功能,如消化道蠕动减慢、胃肠液分泌减少等。如果长期处



于挫折情境而不得到消解，上述生理变化将会进一步增强，从而引起身心病变，出现皮肤和面色苍白、四肢发冷、心悸、气急、腹胀、尿少等一系列症状。

2. 心理反应

挫折情境中的心理反应包括情绪反应，以及较为复杂的防御性心理反应。

(1) 愤怒和敌意。如果受挫者意识到挫折情境来自于人而不是自然因素，就会产生愤怒和敌意的情绪体验。所谓“怒从心头起，恶向胆边生”，愤怒之后可能还会有进一步的极端行为反应。比如，2004年2月云南大学马加爵残忍杀害同寝室同学的事件，就是马加爵在遭受同学的嘲讽之后产生的愤怒行为反应所导致的。

(2) 焦虑与担忧。通常情况下我们不知道挫折的原因是什么，或者就是知道挫折来源于什么，但是我们却无法解决，这时我们往往会产生焦虑与担忧的情绪反应。焦虑是挫折后常见的一种心理反应，适度焦虑，如考试前适度紧张，对提高活动效率、发挥潜能有一定的积极作用，而过度的焦虑是有害的，严重的会导致心理疾病，从而发展成焦虑症。焦虑之外，往往还有对于事情进展能否顺利、目标能否达到的担忧。

(3) 冷漠。当人遇到挫折以后，表现出无动于衷、漠不关心的态度，好像没有什么情绪反应，这就是受挫后的冷漠反应。冷漠其实是一种压抑极深的痛苦情绪反应，当个人面对亲人、朋友带给自己的伤害，或者面对无法摆脱的挫折情境时，通常会表现出冷漠的反应。

(4) 压抑。当我们无法对挫折情境表达我们的愤怒与不满时，需要暂时将消极情绪压抑起来。压抑并不意味着问题的解决，按照精神分析理论，被压抑的情绪进入潜意识，会通过其他途径变相表露出来。

(5) 升华。以积极的心态看待挫折，将挫折转化为一种激励的力量。所谓“屡战屡败，屡败屡战”、“越挫越勇”就是这种在挫折面前自我激励的情绪状态。

(6) 向下比较。有时候当我们遇到挫折的时候，有必要和那些命运比我们更差的人去比较，以消除心中愤怒不平的消极情绪，让自己的心理获得一种平衡感。

3. 行为反应

人在挫折情境下除了有身理与心理反应之外，还可能伴随着某些行为反应。

(1) 报复与攻击。对于人为造成的挫折，比如他人的恶意阻挠，会激起当事人强烈的反应，可能会直接激发产生报复和攻击行为。受网络暴力文化的影响，很多青少年在面对挫折时具有暴力倾向。

(2) 退行。所谓退行，是指遇到挫折时，心理活动和反应退回到个体早期发展水平，以幼稚的、不成熟的方式应对当前情境。比如，大学生的活动计划如果受到家长或者老师的反对，可能就会采取赌气、咒骂、暴食、疯狂购物、砸物甚至出走等非积极、不成熟的方式去应对。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

(3) 习得性无助。所谓习得性无助,是指个人在面对挫折情境,经多次尝试也无法避免失败的经验,使得个体在挫折面前完全失去任何意志与努力的现象。在现实生活中,由于人们遭受多次挫折和打击,却不能克服困难、战胜挫折,久而久之就会沮丧,从而倾向于放弃努力,听从命运摆布。

(4) 补偿。所谓补偿,是指一个因某方面的缺陷而无法达到期望的目标时,以其他方面的成功来弥补先前的遗憾与自卑的现象。例如,大学生因为家庭经济条件或者自身的相貌条件在恋爱问题上受挫,那么他就可以发奋学习,以学习的成功增加自己的自信心。

(5) 幽默。遇到挫折,以看似轻松发笑的语言对挫折的原因或者遭受挫折以后的结果进行解说,使人的心理紧张或愤怒感暂时消失的艺术就是幽默。幽默是反映个人看待挫折成败的一种超然心态和智慧,幽默日渐成为大学生释放学习挫折和压力的一种手段。

(6) 宣泄。宣泄是指采用道德法律许可的方式发泄心中的不满、愤怒等极端情绪,从而避免发生直接人际冲突和心理郁积的一种方式。常见的宣泄方式有在空旷空间大吼大叫,摔打物品,打出气袋,跳舞,唱歌等。大学生遇到挫折很容易产生强烈的情绪反应,宣泄是一种很好的挫折应对方式。



小游戏 22 挫折应对能力测试

指导语:下列问题可以测验出你应付困境的能力。在回答这些问题时,请你用“同意”或“不同意”作答。回答越坦白,越能测验出你的受挫弹性。(“同意”画“√”,“不同意”画“×”)

1. 胜利就是一切。()
2. 我基本是个幸运的人。()
3. 白天工作不顺利,会影响我整晚的心情。()
4. 一个连续两年都名列最后的球队,应退出比赛。()
5. 我喜欢雨天,因为雨后常是阳光普照。()
6. 如果某人擅自用我的东西,我会气上一段时间。()
7. 汽车经过时溅了我一身泥水,我生气一会儿便算了。()
8. 只要我继续努力,我便会得到应有的回报。()
9. 如果有感冒流行,我常是第一个被感染的人。()
10. 如果不是因几次霉运,我一定比现在更有成就。()
11. 失败并不可耻。()
12. 我是有自信心的人。()
13. 落在最后,常叫人提不起竞争心。()



14. 我喜欢冒险。()
15. 假期过后,我需要舒缓一天才能恢复常态。()
16. 遭遇到的每一次否定都使我更进一步接近肯定。()
17. 我想我一定受不了被解雇的羞辱。()
18. 如果向我所爱的人求婚被拒绝,我一定会精神崩溃。()
19. 我总不忘过去的错误。()
20. 我的生活中,常有些令人沮丧气馁的日子。()
21. 负债累累的光景叫我寒心。()
22. 我觉得要建立新的人际关系相当容易。()
23. 如果周末不愉快,星期一便很难集中精力学习和工作。()
24. 在我生命中,我已有过失败的教训。()
25. 我对侮辱很在意。()
26. 如果聘任职务失败,我愿意再尝试。()
27. 遗失了钥匙会叫我整星期不安。()
28. 我已达到能够不介意大多数事情的地步。()
29. 想到可能无法完成某项重要事情,会使我不寒而栗。()
30. 我很少为昨天发生的事情烦心。()
31. 我不易心灰意冷。()
32. 必须要有百分之五十以上的把握,我才敢冒险把时间花在某件事上。()
33. 命运对我不公平。()
34. 对他人的恨维持很久。()
35. 聪明的人知道什么时候该放弃。()
36. 偶尔做个败北者,我也能坦然接受。()
37. 新闻报道中的大灾难,使我无法专心工作。()
38. 任何一件事遭到否决,我都会寻求报复的机会。()

统计:

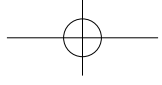
上述问题,列入“不同意”的为:1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37,其余题列为“同意”。

依上述答案,相符者给1分,相反为0分。

结果解释:

总分为10分或者更少,那么你就是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人,你易于把逆境看得太严重,一旦跌倒,要很久才能站起。你不相信“胜利在望”,只承认“见风转舵”。

总分在11至25之间者,遇到某些灾祸或逆境的时候,往往需要相当的时间才能



大学生心理健康教育理实一体化教程

振作起来，不过这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。

总分高于 25 分，则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害，但不会持久。这类人在情感上通常相当成熟，对生活也充满热爱，他们不承认有失败，纵或一时失败，仍坚信有“东山再起”的一天。

第二节 了解压力

压力多可怕！每天超过 25 万人因为压力生病必须请假。在英国每年由于压力，治疗冠状动脉疾病需 800 万英镑，治疗心脏病需 6100 万英镑，治疗精神疾病需 9100 万英镑，治疗酒精所致的疾病需 17 亿英镑！

一、寻找压力源



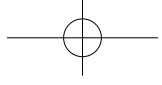
小游戏 23 生活事件量表 (LES)

指导语：下面是每个人都有可能遇到的一些日常生活事件，究竟是好事还是坏事，可根据个人情况自行判断。这些事件可能对个人有精神上的影响（体验为紧张、有压力、兴奋或苦恼等），影响的轻重程度是各不相同的。请你根据自己的情况，对照表格实事求是地回答。

生活事件名称	事件发生时间		性质		影响持续时间				精神影响程度				
.....	年内	长期性	好事	坏事	三个月内	半年内	一年内	一年以上	无影响	轻度	中度	重度	极重

【家庭有关问题】

- | | | |
|--------------|-----------------|-------------|
| 1 恋爱或订婚 | 2 恋爱失败、破裂 | 3 结婚 |
| 4 自己（爱人）怀孕 | 5 自己（爱人）流产 | 6 家庭增添新成员 |
| 7 与爱人父母不和 | 8 夫妻感情不好 | 9 夫妻分居（因不和） |
| 10 性生活不满意或独身 | 11 夫妻两地分居（工作需要） | |
| 12 配偶一方有外遇 | 13 夫妻重归于好 | 14 超指标生育 |



- | | | |
|-----------------------|-----------------|---------------|
| 15 本人(爱人)做绝育手术 | 16 配偶死亡 | 17 离婚 |
| 18 子女升学(就业)失败 | 19 子女管教困难 | 20 子女长期离家 |
| 21 父母不和 | 22 家庭经济困难 | 23 欠债 500 元以上 |
| 24 经济情况显著改善 | 25 家庭成员重病或重伤 | 26 家庭成员死亡 |
| 27 本人重病或重伤 | 28 住房紧张 | |
| 【工作学习中的问题】 | | |
| 29 待业、无业 | 30 新环境学习 | 31 高考失败 |
| 32 扣发奖金或罚款 | 33 突出的个人成就 | 34 晋升、提级 |
| 35 对现在环境不满意 | 36 学习压力大(如成绩不好) | |
| 37 与同学关系紧张 | 38 与舍友不和 | 39 第一次远走他乡 |
| 40 生活规律重大变动(饮食睡眠规律改变) | | 41 无所事事 |

【社交与其他问题】

- | | |
|-------------------|-------------|
| 42 好友重病或重伤 | 43 好友死亡 |
| 44 被人误会、错怪、诬告、议论 | 45 介入民事法律纠纷 |
| 46 被拘留、受审 | 47 失窃、财产损失 |
| 48 意外惊吓、发生事故、自然灾害 | |

如果你还经历过其他的生活事件,请依次填写:

49……

50……

计分:

影响程度分为 5 级,从毫无影响到影响极重分别记 0、1、2、3、4 分。影响持续时间分三个月内、半年内、一年内、一年以上共 4 个等级,分别记 1、2、3、4 分。

生活事件刺激量的计算方法:

1. 某事件刺激量 = 该事件影响程度分 × 该事件持续时间分 × 该事件发生次数
2. 正性事件刺激量 = 全部好事刺激量之和
3. 负性事件刺激量 = 全部坏事刺激量之和
4. 生活事件总刺激量 = 正性事件刺激量 + 负性事件刺激量。

结果解释:

LES 总分越高反映个体承受的精神压力越大。95% 的正常人一年内的 LES 总分不超过 20 分,99% 的不超过 32 分。负性事件的分值越高对身心健康的影响越大。

心理压力可以是来自外界或者是内心的,它会使人产生一种紧张的情绪。压力的种类和来源因人而异,大多数人所感受到的压力都是不相同的。心理压力是人们生活中的一种普遍现象,它是造成身心疾病的主要原因之一,是影响心理健康的重要因素。



造成心理压力的原因主要有以下几个方面：(1) 日常生活规律的改变，生活的一切变化或生活习惯的变化，都可造成一定的心理压力。(2) 抑郁或焦虑，包括由于某种事件或情景所引起的情绪低落和焦虑，以及由于个人气质或性格所造成的长期抑郁或焦虑。(3) 遭受挫折或矛盾冲突，包括生活、学习和工作中所遇到的种种挫折、失意和矛盾所带来的内心冲突等。此外，诸如身体的病痛和不适，某些性格特点，也都可能是造成心理压力的原因。

二、压力特征

压力是指人们在社会适应过程中，对各种刺激产生的一种紧张的心理体验和感受。

(一) 压力是一种心理感受和体验

我们所说的压力指的是心理压力，它是一种心理感受，同时存在个体差异。压力是心理失衡的结果，来源于内心冲突。心理作为现实的反应，必定将我们日常生活中遇到的各种各样的矛盾（如理想与现实、自我与社会等冲突）引入我们的内心世界，从而引发焦虑、苦恼等情绪体验和感受。

(二) 压力是压力源作用的结果

压力虽然是一种体验，但离不开客观刺激——压力源，如生活费超支、即将到来的期末考试、毕业后的就业问题等，成为大学生压力的原因。负性压力源包括继时性压力和破坏性压力，继时性压力使人处于慢性心理应急状态，时间一久便容易引发一系列如呼吸困难、易疲劳、心悸和胸痛等生理症状，还有紧张性头痛、焦虑、抑郁、强迫行为等心理症状，是为慢性应激障碍。破坏性压力（如遭遇地震、战争等）容易使人患上创伤后压力失调或创伤后应激障碍，造成感知、情绪、行为等方面的系列问题，是为急性应激障碍，比如女性被强暴后会变得呆滞、心因性记忆丧失、回避社会活动、失去安全感等。

(三) 压力反应与主观评价

压力并不直接导致我们的感受和体验，而我们对压力的认识反应或主观评价则决定了我们的感受和体验。对压力的反应包括心理和行为两个方面。

1. 压力的心理反应

事实上完全没有压力的生活是不可想象的，也是不真实的。在压力情境下，个体的感知功能被激活，注意力集中，记忆力增强，思维也变得活跃。个体的认知反应既有积极的一面，也可能具有消极的一面。一般单一性社会压力有益于健康，它使人生活得充实，使人生变得有意义，这类压力称之为良性压力。但不同的人面对压力，也可能产生如“灾难化”的消极认知反应，会降低个体的自我评价，使其丧失自主感和自信心。心理学的研究



表明，早年的心理压力是促进儿童成长和发展的必要条件，经历过生活压力的大学生将在以后的生活和工作中更容易适应环境，更容易取得成功；反之，早年生活条件太好，没经历过挫折和压力的人，则如温室里成长的花朵，经不起生活的风吹雨打。

对于大学生而言，适度的压力是维持正常身心功能活动，能激发大学生的积极性和主动性，是锻炼和培养良好意志力品质的必要条件。

2. 压力的行为反应

压力条件下的行为反应，与心理和情绪反应密切相关，也可以将其视为心理和生理过程的外显反应。行为反应主要涉及表情、目光、身姿和动作，也包括声调、音高、语速和节奏等副言语线索。当压力超过当事人承受能力的时候，个体的行为反应可能会显得惊慌失措，以致身体的协调能力和灵活性下降，产生动作刻板、运动性不安、搓手顿足、运动减少而呆滞僵化等。

3. 对压力的认知和评价

个体对压力的反应，不是直接而单纯的，而是要受到中介机制——认知评价的影响。它决定着个体如何看待刺激的轻重与压力的大小。认知与评价机制主要取决于以下因素：

(1) 压力源本身的性质与特点。其属于单一性还是复合性，一般性还是破坏性。

(2) 社会支持系统。当个体具有较强的社会支持系统时，因为自己可以得到帮助，所以他对压力的知觉不明显；相反，社会支持系统薄弱的人会很沮丧，有一种独自面对困难的悲伤。

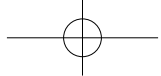
(3) 当事人自身的身心特点。主要包括三个方面，即人口统计学状况，如性别、年龄、受教育程度、经济状况、婚姻状况、职业等；生理状况，如体魄强壮与否等；心理因素，如认知与归因风格、性格倾向、情绪状态、应对能力与应对风格、人格动力特征、自我概念等。

三、压力反应的阶段

压力作用于个体之后会引发一系列的变化，如心跳加快加强，血液循环加快，血压升高；内脏血管收缩，骨骼肌血管舒张，血流量重新分布；呼吸加深加快，肺通气量增多；汗腺分泌迅速；代谢活动加强，为肌肉活动提供充分的能量等。这一系列活动均有利于机体动员各器官进行贮备，从而尽力应对环境的变化。根据内分泌学和生物化学家塞利的研究，在适应压力的过程中，个体的生理、心理及行为特点分为以下三个不同的阶段。

1. 警觉阶段

警觉阶段又叫唤醒期或准备期。发现事件并引起警觉，同时准备应付，交感神经支配肾上腺分泌肾上腺素和副肾上腺素，这些激素促进人体的新陈代谢，释放储存的能量，于是主要器官的活动处于兴奋状态，包括呼吸、心跳加快，汗腺分泌加速，血压、体温上升，骨骼肌紧张等。



2. 搏斗阶段

搏斗阶段也叫战斗期或反抗期。继警觉阶段之后,人体全身心投入战斗,或消除压力,或适应压力,或退却。这一阶段人体会出现以下生理、心理和行为特征:

(1) 警觉阶段的生理生化指标表明恢复正常,外在行为平复,实则处于意识控制之下的抑制状态。

(2) 个体内部的生理和心理资源以及能量被大量耗费。

(3) 此时个体变得极为敏感和脆弱,即便是微小的刺激,也能引发个体强烈的情绪反应。比如,爱人的唠叨,孩子的纠缠等,这些都会让一个刚下班的精疲力竭的丈夫或者妻子勃然大怒,向对方出气。

3. 衰竭阶段

衰竭阶段又叫枯竭期或倦怠期。由于抗击压力的能量已经消耗殆尽,此时个体在短时间内难以继续承受压力。如果一个压力反应周期之后,外在的压力消失了,个体经过一定时间调理和休息就会很快恢复正常的体征。如果压力源持续存在,个体仍不能适应,那么一个能量已经消耗殆尽的人就必然会发生危险,此时,疾病、死亡都是极有可能发生的。长期处于叠加性压力和破坏性压力状态下的人最容易出现身心疾病,就是这个道理。

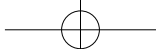
第三节 挫折应对和压力管理

挫折和压力的发生无处不在,无可避免,所以我们要学会应对和管理。



小阅读: 驴的哲学

有一天,农夫的一头驴子不小心掉进一口枯井里,农夫绞尽脑汁想办法解救,但几个小时过去了,驴子还在井里痛苦地哀嚎。最后,这位农夫决定放弃,他想这头驴子年纪大了,不值得大费周章去把它救出来,不过无论如何,这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了,以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子,开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时,刚开始哭得很凄惨,但出人意料的是,这头驴子一会儿就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看,出现在眼前的景象令他大吃一惊!当铲进井里的泥土落在驴子的背部时,驴子便将泥土抖落在一旁,然后站到铲进的泥土堆上面!就这样,驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底,然后再站上去。很快地,这只驴子便得意地上升到井口,然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了!



就如驴子的情况，在生命的旅程中，我们有时候难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”中脱困的秘诀就是将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去。人生必须经历逆流才能走向更高的层次，最重要的是永远看得起自己。

一、端正挫折，直面压力

不管你曾经多么优秀，在进入大学后，你就进入了一个“准社会”。按照中国传统的家庭教养方法，除非家庭条件有限，一般都会得到父母的格外照顾和宠爱，但也由此容易让大学生滋生一种盲目的优越感，形成一种“自己永远是生活的宠儿，世界应该围绕我而转”的错觉。这种态度在大学生的人际交往中表现得尤其明显。但是，挫折不会因人而异，更不会仰人鼻息。在真实的社会中，别人不会迁就你，不会以你为中心，人生道路不可能永远由自己的父母去铺平。

所以大学生要正确面对社会的复杂和人生的曲折。任何事物都具有两面性，挫折和压力尽管让我们难受，使我们发展受阻，但是它同时又是人生的宝贵财富，是促使成长的必要条件。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有挫折的人生是苍白虚幻的人生，不经过挫折的磨炼，也就没有成功的喜悦和人生的幸福。

挫折和压力是不可预知的，但也不是不可战胜的。古今中外，无数杰出的人们先后以他们自身的人生经验，诠释着人类意志的力量。我国古代统治者为了维护剥削和压迫而鼓吹天命观，但荀子提出“人定胜天”的思想；人类祖先敢于和大自然抗争，所以人类才能逐渐成为地球上的主宰；科学家、艺术家勇于探索科学和艺术的真谛，才使得人类创造出灿烂的文化。

二、构建自己的社会支持系统

当一个人独自面对压力的时候，其应激反应的消极作用远远大于社会支持的效果。因此，要想不在压力面前孤立无助，最好构建自己的社会支持系统，这其中包括自己的亲人、朋友、同学、老师等。社会支持系统可以在你需要的时候给你情感安慰、行动建议，帮助你渡过难关。强大的社会支持系统让你不再感到孤立无援，可以迅速恢复你的信心和勇气，面对挑战，解决问题。



小游戏 24 猜猜动物

让我们猜一猜，描述如下：

- (1) 是一种动物。
- (2) 生长在陆地上。
- (3) 会爬的。



大学生心理健康教育理实一体化教程

- (4) 雌的大过雄的。
- (5) 大部分女生会怕的。
- (6) 会捕捉蚊子与苍蝇。
- (7) 外表黑黑的。
- (8) 有八只脚。
- (9) 会出现在屋子的墙角。
- (10) 会结网。
- (11) 猜出谜底之后，画出蜘蛛网，称为“生命蜘蛛网”。

【讨论】

- (1) 蜘蛛被大风一吹，会有什么样的感觉？（答案是掉下来的感觉）
- (2) 生命蜘蛛网上面有很多的格子，当你面对挫折的时候，你会愿意找谁来拉你一把，也许是你的妈妈、兄弟姐妹……
- (3) 想想自己生命蜘蛛网上有哪些朋友、亲人，最内圈的是自己有挫折最先想到要寻求帮助的人，最外圈的即是较少会找的人。
- (4) 思考一下你的社会支持系统如何？你会怎么用你的社会支持系统？你会怎么丰富你的社会支持系统？

对大学生而言，首先，应该学会尊重他人，包括你的同学和老师，因为只有尊重他人才能获得他人的友谊，也才可能获得帮助。其次，扩大社会交往面，结识更多的朋友，让你的同学成为你最亲密的朋友，向你的亲人、朋友和老师敞开你的心扉，将你面临的压力说给他们听，让他们帮助你分析并提供建议。请相信这样做不会遭致嘲笑，只会让他们感到你对他们的信任，因此你也能得到最大可能的帮助。

三、理性辨析和积极归因

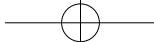


小游戏 25 自问自答

找来纸笔，将你面临的挫折和压力问题写下来，接下来你需要围绕着这些问题逐步回答：

(1) 这个问题是如何产生的？(2) 这个问题真的与我有关吗？(3) 这个问题真的就是一种威胁吗？(4) 这个问题真的就不能解决吗？

通过如此反复逐层深入的自我辨析，理清问题症结所在，从而减轻对压力情景认识的模糊或者夸大威胁而产生的焦虑。



美国著名心理学家韦纳等人依归因方式的不同,提出了控制点理论。通常,人们衡量事件可以分为内部原因和外部原因,内部原因是指存在于行为者本身的因素,如努力、能力、性格等;外部原因是指行为者周围环境中的因素,如任务的难度、运气等。根据控制点可以把原因划分为内控性和外控性:内控性指个体认为自己可以控制行为的结果,认为成功和失败都是由于自己可控制行为的因素造成的;外控性指个体认为自己无法控制行为的结果,成败都归因于他人的压力以及运气等外部原因。不同的归因方式会使人产生不同的挫折情绪和压力,而归因过程中往往会产生偏差,其中之一就是人们倾向于把积极的结果归因于自身因素,而把消极因素归因于自身之外的情境或他人,这种倾向称之为自利性归因,合理的利用这种归因方式也是降低压力和挫折的一种方式。

四、进行有效的时间管理

我们日常学习、生活和工作中的许多压力,都来源于事情和任务本身。因此,对压力源进行管理,也是压力管理的重要策略。压力源管理常常与时间管理相关联,所谓时间管理,简单说就是为了提高时间的利用率和有效性,而对时间进行合理的计划和控制,有效安排和管理日常事务的管理活动。大学生的时间管理,是大学生对大学生活时间(包括学习时间和闲暇时间),采用科学的手段,围绕学习生活事务及其进程,进行有计划、有系统地控制调节,最终达到有效利用时间来实现自我发展的目的的管理活动。以下几种时间管理方式,建议大学生学会运用:

(1) ABC 时间管理法。最初由美国管理学家莱金提出,他建议为了提高时间的利用率,每个人确定今后 5 年、今后半年及现阶段要达到的目标。人们应该将其各阶段目标分为 ABC 三个等级,A 级为最重要且必须完成的目标,B 级为较重要很想完成的目标。C 级为不太重要可以暂时搁置的目标。我们可以这样做,首先列出“日学习清单”,然后对学习目标进行分类,最后按照重要性和紧急程度确定 ABC 顺序。

(2) 四象限时间管理法。按照重要性和紧迫性把事情分成两个维度,其一是按重要性排序,其二是按紧迫性排序。然后把所有事情纳入四个象限,按照四个象限的顺序灵活而有序地安排工作,如图 6-1 所示。

	不紧急	紧急
不重要	可做可不做 容易做——耗费时间	快点做, 但可逐渐制度化
重要	慢慢做, 且一定要做 不容易做——拖延	快点做

图 6-1 四象限时间管理



(3) 记录统计法。通过记录和总结每日的时间消耗情况,以判断时间耗费的整体情况,分析时间浪费的原因,采取适当的措施节约时间。

五、自我激励

人的一生,会经历很多风雨。挫折使我们痛苦,但同时又是一种挑战和考验,激励我们成长,这是生活的辩证法。

人们对待挫折的态度总体有三种:一种是勇敢地战胜挫折;另一种是向挫折屈服;第三种是半途而废。所以要学会独立自救,独立自救是生命中最闪光的品性,这已经被很多事例所证明。面对挫折的打击,有的人一蹶不振,有的人则激发潜能,自己拯救自己——前者没有看到自己的潜能,后者则充分地汲取了潜能的力量。

一个小故事说:“一头猪的腰部脱臼,在一边费力的爬着,孙子要去帮猪按摩,爷爷喊住了他,然后拿起一个土块向那头猪扔去,那猪吓得挣扎着跑起来,爷爷在后面追赶它,只见那猪跑着跑着腰部便接上去了,恢复了正常。”人遭受挫折就好像小猪脱臼一样,真正能帮助你的不是别人而是你自己。有时,我们在挫折的伤痛中忽视了自己的潜能和改正错误的勇气,一味地等待外力的帮助,这就等于放弃了自己对自己承担的责任和义务,这是一种懒惰和没有出息的表现。

六、增加挫折容忍力、培养健康管理能力

什么是挫折容忍力?所谓挫折容忍力指个体遭受挫折情境而免于精神与行为失常的一种能力。如何增加挫折容忍力?就需要自身培养健康管理的能力。

在导致死亡的主要原因中,有 70% 的死因与人的生活方式有关,如果改变生活方式,半数这样的不幸事件会被避免。同样,保持健康的身体是应对挫折和压力得首要任务。

(一) 合理的运动

最有益的运动是使你呼吸和心率加快的有氧运动,比如日常的简单运动:长距离散步、爬楼梯、整理家务等。运动能增加生理健康,增强呼吸功能、肌肉质量、改善血液循环、提高新陈代谢、减轻体重、延缓衰老。运动使我们的心脏更健康,减少低密度脂蛋白(LDL)和坏胆固醇的增加。

运动也能使心理健康,运动使人的大脑产生一种类似吗啡的化学物质——内啡肽,这种物质能够使人产生幸福愉悦感,被称为“跑步者的愉悦感”。运动的另一个好处是能够增强自信、改善身体形象,增强心理机能、提高灵敏性和效率、释放压力、缓解抑郁。一项调查显示,原来几乎不运动的 40 岁女性如果开始散步,并坚持每次 30 分钟,每周保持 4 次,那她们罹患心脏病的可能性会降到与有长期运动习惯的女性差不多的水平。



小游戏 26 做做锻炼吧!

1. 闭眼单脚站立: 1 分钟以上得 10 分; 40 秒以上得 8 分; 30 秒以上得 5 分; 15 秒钟以上得 3 分; 5 秒以上得 1 分。

2. 爬楼(选爬高度 18 层以上的楼房, 以每秒一台阶的速度向上攀): 没有任何累的感觉得 10 分; 略微腿酸, 呼吸变化不大得 8 分; 明显心跳加快, 呼吸变化得 5 分; 途中有明显走不动的感觉得 3 分; 途中有明显的间断休息得 1 分。

3. 每周锻炼的次数: 有两次 1 小时的活动得 10 分; 有一次 1 小时的活动得 8 分; 累计 1 小时的活动得 5 分; 有不到 1 小时的活动得 3 分; 只有简单动一动的得 1 分。

4. 近期的精力(自我感觉): “不错”得 10 分; “还可以”得 8 分; “一般”得 5 分; “不太好”得 3 分; “不行”得 1 分。

5. 慢跑: 持续半小时得 10 分; 20~25 分钟得 8 分; 15~20 分钟得 5 分; 10~15 分钟得 3 分; 10 分钟以下得 1 分。

如果总分能得到 45 分以上, 你的体质很不错; 得 40~44 分, 你的体质较好; 如果得 35~39 分, 你的体质一般; 低于 34 分之下, 你的体质较差; 如果你的得分不足 20 分的话, 你的体质问题就太大了。

(二) 充足的睡眠

在影响人寿命的因素中, 睡眠是重要的一项。每天睡眠不足 4 小时的人, 其死亡率比每天睡眠 7~8 小时的人高 180%; 如果一个人连续 72 小时没有睡眠, 有可能导致精神失常。长期的睡眠不足, 将导致体内各器官系统的严重受损。

(三) 健康的饮食

没有不健康的食物, 只有不健康的吃法, 所以大学生应该注意健康饮食。一般饮食遵循“一、二、三、四、五, 红、黄、绿、白、黑”的原则。“一”是每天喝一袋牛奶, 或者一袋酸奶或用两袋豆浆代替。“二”是每天吃 250~350 克碳水化合物, 相当于 300~400 克(八两)主食。“三”是每天三份高蛋白, 就是一两瘦肉或者一个鸡蛋, 或者二两豆腐, 或者二两鱼虾, 或者二两鸡或鸭, 或者半两黄豆。“四”是四个原则, 即有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。“五”是每天 500 克蔬菜和水果(八两蔬菜、二两水果)。“红”是西红柿或红酒, “黄”是胡萝卜素(红黄色蔬菜均有), “绿”是茶, “白”是蛋白质, “黑”是黑木耳。健康饮食食谱如图 6-2 所示。

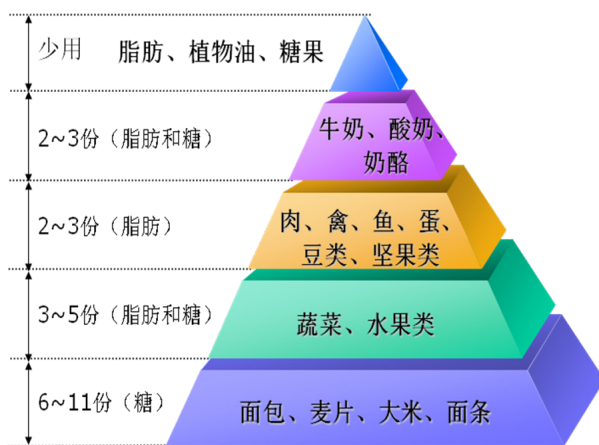


图 6-2 健康饮食食谱



小游戏 27 到底多重才算胖？

标准体重公式：标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105，得出的数值上下浮动 10% 为理想体重范围。

标准体重改良公式：标准体重（千克）= [身高（厘米）- 100] × 0.9。

体质指数：体质指数（BMI）= 体重（千克）/ 身高（米）²。中国成人体质指数在 20~24 较为适宜，超过 24 算超重，超过 28 算肥胖。

（四）戒烟限酒

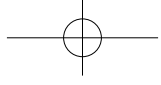
吸烟有害健康，适量饮酒对身体有益，但要喝低度酒（如啤酒、葡萄酒等），同时注意要控制量，每餐饮酒的酒精含量不超过 15 克（相当于 50~100 毫升葡萄酒，或一罐啤酒）。饮酒时勿空腹，勿与碳酸饮料共饮，孕妇、服药期间的人以及患肝病、消化性溃疡、心脏病的人都不宜饮酒。



小游戏 28 评估健康

阅读下列条目，并回答“是”或“否”。

1. 我很少有睡眠。
2. 我早上起来的时候精神很好并且能保持一整天。
3. 在过去的一年里，我因为生病而不能正常工作的时间少于 5 天。
4. 通常我对自己维持健康持乐观态度。



5. 我没有抽烟或饮酒的习惯。
6. 我很少受到病痛折磨,除了一些能够很快治愈的小病。
7. 基本上人们认为我是苗条或者适中的,并不胖。
8. 我对饮食很仔细,我严格限制酒精、糖、盐、咖啡因和脂肪的摄入。
9. 我对食品和饮料都是有节制的,我选择新鲜、未经加工的食物。
10. 我每周至少会积极锻炼三次,并且每次都不少于20分钟。
11. 我不需要每天或很长时间的服用药物。
12. 我的血压是120/80或者更低。
13. 我关注未来,且没有持续不断的恐惧。
14. 我与周遭的关系相处得轻松且令人愉快。
15. 我清楚自己的人格目标和选择。
16. 失望和失败可能会让我放慢脚步,但是我会尽力把他们转变为对我有利的事。
17. 照顾好自己是最优先考虑的事情。
18. 我每天至少为自己花20分钟,或者用这些时间独处。
19. 我知道我需要多少睡眠,并且能够满足需求。
20. 我承认日常生活充满压力,但是我自信当绝大多数问题发生时,我能够处理。
21. 我至少有一个爱好或者精通至少一种我所喜欢的创造性的表达方式。
22. 我愿意和他人分享我的感受,并愿意与别人分享他们的感受。
23. 我非常喜欢而且尊敬我与自然和环境之间的关系。
24. 当我在放松或感受压力时,我清楚自己身体的感受。
25. 我发现了生活的意义,基本上在考虑死亡时我没有多少恐惧。

计分:回答“是”计4分,“否”计0分,计总分。

结果解释:

88~100,有良好的健康意识,能很好的适应和处理压力。

76~88,有较好的健康意识,但是在某些方面还有待加强。重新回顾那些你回答为“否”的题目。

低于76,你需要仔细评估你的健康状况和生活方式,从而提升你的生活质量和应对压力的能力。

七、阅读书籍,吸取榜样力量

当你面对压力感到不知所措的时候,可以从榜样身上寻找力量。凡是杰出的人物都毫无疑问经历过很多的挫折与压力,那么他们是怎么做的?去看看他们的人物传记吧。



八、寻求专业人士的帮助

如果上述方式都无济于事，那么你是时候需要寻求专业人士的帮助了。你需要进行心理咨询，让专业人士引导你排除压力。

第四节 自杀概述

自从人类懂得了“生命”与“死亡”的概念后，就开始有了自杀行为。世界卫生组织曾统计显示，全世界每年约有 80 万人死于自杀，自杀已成为人类仅次于心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡的第五大死亡原因。此外，还有十倍于此的自杀未遂者，他们常常因此落下某种程度的功能残疾。在一些国家，自杀是青少年的前三位甚至首要死亡原因。在中国，据推算每年约有 28.7 万人自杀死亡、200 万人自杀未遂；自杀死亡占全部死亡人数的 3.6%；在 15 ~ 34 岁人群中，自杀是第一位死因，占相应人群死亡总数的 19%。同时，中国也是世界上唯一一个女性自杀率比男性高的国家，每年女性自杀率大约比男性高 25%，且这一差异在农村年轻女性中更为突出。

大学生的自杀问题也日益突出，自杀给社会和家庭带来巨大的影响，每一个自杀者都将牵连多个亲近的人因此而悲痛和烦恼，由于身份的特殊，大学生自杀造成的负面影响更大。因此，了解自杀特别是大学生自杀的原因、特点，掌握一点自我调节和宣泄的方法，对有可能发生自杀行为的人进行及时地干预帮助，将有助于维护大学生的身心健康和减少自杀悲剧的发生。

一、自杀的概述

（一）自杀的定义

在心理学界，有关“自杀”这一术语的内涵界定存在诸多争议。《大不列颠百科全书》将其定义为“有意或者故意伤害自己生命的行动”；美国心理学家施奈德曼则将其定义为“有意的自我毁灭，其行动者有多种多样的痛苦，且把这种行动看作是解决某种问题的最好办法”；另有学者认为，自杀是指主体自主采用各种手段以结束自己生命的行为，甚至泛指为“有害生命的一切人类行为”等。

以上这些定义各有特色和理由，但多过于学术化，因此为了便于理解，我们可以简单地说，自杀就是人主动结束自己生命的行为。

（二）自杀的动机

通过对自杀未遂者的事后回忆和自杀者的遗书进行分析，我们可得到下列自杀动机：



(1) 摆脱痛苦、逃避现实、实现精神再生；(2) 通过死后进入另一个“世界”获得人世间得不到的东西；(3) 为了某种目的或信仰而牺牲自己，惩罚自己的罪恶行为（现实的或想象的）；(4) 保持自己道德或人格上的完美；(5) 作为一种表达困境、向外界寻求帮助和同情的手段等。

有专家将自杀动机分为两类：一类是人际动机——就是将自杀作为一种影响、改变、操纵他人的行为或寻求帮助的手段，引起他人的重视或改变他人的感觉与态度，其对象常指向与自杀者有切身利益关系的人（如配偶、情人、家庭成员等），在极端的情况下，其对象是泛化的，甚至可能是社会本身；也有用自杀行为来表达自己的内疚和对别人的歉意，不过较为少见，持此类动机者多为女性，且多见自杀未遂者。另一类是个人内心动机——主要目的在于表达自我需要得不到满足所遭受的压力和痛苦，持此类动机者通常对待死的愿望非常坚决，自杀成功的可能性很大，常见于因年老体衰、社会联系减少而生活孤单无助的老年人。

弗洛伊德则用心理动力理论来解释自杀行为，认为自杀有时是因个人经历了强烈的心理刺激时激发的内部冲突导致的，这种刺激此时不仅让一个人倒退到更原始的自我状态，也可使之对他人的敌意进行抑制，致使其将向他人或社会的攻击行为向内投射而自杀，在一些极端的个例中，自杀者自毁或自怨的意向可转向攻击他人。

（三）自杀的类型

自杀是一种复杂的社会现象，自杀者中既有精神病人和有人格障碍的人，也多见正常人的身影。自杀行为既能在病理性激情下发生，也能在幻觉和妄想状态下出现。自杀具有复杂性、变异性或多维性的特征，从理论上说，所有自杀经历都是独特的，正如世界上不存在两片完全相同的树叶一样，也没有两次完全相同的自杀经历。但为了能够预测自杀或准确评定自杀的可能，人们总在尽可能精确地界定自杀的类型。

有人从自杀个体的角度出发，将自杀分为四种基本类型，即年轻男性、老年男性、年轻女性和老年女性自杀；按自杀的行为特征可将自杀分为主动自杀和被动自杀，采用主动行为手段结束自己生命的行为属于主动自杀，拒绝进食、放弃治疗或安乐死属于被动自杀行为；根据自杀的发展进程分为冲动型自杀和理智型自杀，前者常因爆发性激情引起，是在明显的偶发事件所引起的激愤、悔恨、内疚和羞愧等情绪失控状态下发生的冲动行为，后者则是经过长期的自我评价和体验并进行充分推理与判断之后，逐渐萌发自杀意念并有目的、有计划地进行自杀准备后采取的行为。

自杀科学研究的奠基人迪尔凯姆则认为社会压力及影响是自杀行为的主要决定因素，并从社会整合的角度将自杀分为利己型自杀、失范型自杀、利他型自杀和宿命型自杀四种。利己型自杀与一个人缺乏与群体的整合有关，是由于个体与社会脱节，缺乏集体支持以致产生孤独感、空虚感和生存不幸感而形成；失范型自杀是由于个体对社会规范在感知上或信仰上



瓦解所导致的，主要发生在社会大动荡时，社会管理松弛以及个体与社会的联系发生混乱使人感到失去改造社会、适应新环境的能力，继而产生极大的恐慌或困惑从而导致自杀；利他型自杀则是人与一种感知的或真正的社会凝聚力有关，是个人为某种主义的实现或为一定团体竭尽忠诚而舍身的行为，如“9.11”恐怖袭击中的狂热分子的行为；宿命型自杀，其原因正好与失范型自杀相反，是由于过分管理而产生，常见于奴隶、犯人和已婚无子的妇女。还有一种自杀是富基穆尔等提出的安乐死——一个人面临不治之症时而选择死亡。

（四）一般自杀的心理过程

自杀，特别是理智型自杀，不是突然发生的，多有比较明显的心理发展过程和心理表现，这也是对自杀危险性进行评定和对自杀行为进行干预的基础。有研究学者指出，自杀过程一般经历是：首先产生自杀意念，下决心自杀；其次行为出现变化，同时思考自杀的方式；再次开始选择自杀的地点与时间；最后采取自杀行为。对于不同年龄、不同个性、不同情境下的人，自杀的心理过程有长有短。

二、高校大学生自杀原因分析

自杀是生物因素、心理因素、社会因素相互作用的结果，或者说是个体（心理素质、遗传）与环境（心理社会应激）相互作用的产物。大学生自杀有各种各样的原因，有的是由于婚恋受挫，有的是由于学习失败，有的是由于人际关系紧张，还有的是由于家庭不幸等。专家认为，造成高校学生心理健康问题突出的原因是综合性的，既有教育的问题，也有家庭、社会因素对学生的影响，但总的说来，可分为个体因素和家庭社会因素两大方面。

（一）个体因素

为什么同样是在高考中名落孙山，有的人能东山再起，有的人却一蹶不振；同样是经历恋爱失败，有的人能直面现实，有的人却走向极端——杀人或自杀；同样是遭遇逆境，有的人能顽强抗争，有的人却自暴自弃？辩证唯物主义告诉我们，内因和外因是相互作用的，但内因是主导因素，外因必须通过内因才能起到相应的作用。这就是说，在导致大学生自杀的诸多原因中，外界的因素固然是重要的，但其终归只是诱因，起决定作用的是个体自身的内在因素。

1. 生理因素

（1）遗传因素：自杀从本质上来说是一种特殊的身心疾病，因此其存在一定的遗传学基础，科研人员曾对 120 名患精神忧郁症的加拿大人进行观察和检验，发现自杀与基因变异有关。比如美国著名作家欧内斯特·海明威的孙女马尔戈·海明威于 1996 年自杀身亡，这一事件轰动一时，不仅因为马尔戈·海明威是当时世界上报酬最高的女模特，也因为这是海明威家族连续第四代发生的自杀惨剧。事实上，从国内的自杀事件中也可以看出类似



的规律。这提示我们,在进行大学生自杀干预时,对于那些家族中有自杀者的学生,有必要予以特别关注。

(2) 神经生物学因素:近年来,日益增多的证据表明自杀行为有着强烈的神经生物学决定因素。大量的研究发现自杀未遂者的脑脊液(CSF)中 5-HT 的代谢产物五羟吲哚乙酸(5-HIAA)水平降低,进一步分析发现其降低的程度与致死性自杀或自杀未遂的严重性呈正相关。另有研究发现,尿中游离可的松升高、给予地塞米松后血浆可的松分泌不抑制、灌注 5-HIAA 后出现过度的可的松反应、灌注 TRH(促甲状腺激素释放激素)后血浆甲状腺反应迟钝等指标与抑郁症患者的自杀行为有关。

2. 心理因素

(1) 自我认同危机:在大学生中,自我认同危机的存在是非常普遍的,由此导致的自杀事件也比比皆是。这部分大学生的内心产生一种强烈的危机感和紧张感,往往喜欢不切实际给自己制定过高的目标,不争个数一数二的成绩就是失败,于是在常人看来是很正常甚至是优秀的成绩,在他们的眼中,可能就成了无法接受的耻辱。希望越高往往失望越大,凡事过犹不及,过分自尊可以转变为自卑,而强烈的自卑感则导致自暴自弃。这就是在自杀者中,为什么我们能看到一些在学校品学兼优的学生的原因。

(2) 自我中心:如果一个人以自我为中心,压力就会变得很大,人也容易在急剧变化的时代中迷失方向,造成更大的身心伤害。而以自我为中心,正是现在家庭教育失败造成的孩子的通病,这导致不少大学生经不起挫折,也不积极改善本人的心理状况。当代大学生被人称为“抱大的一代”,使得他们缺乏应对挫折和失败的经历和心理准备,因此一个微不足道的挫折,就可能引起他们强烈的不良情绪反应,甚至精神崩溃。

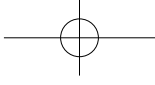
(3) 个性缺陷:如今“郁闷”一词已经成为大学生的口头禅,成为这群本该与郁闷无关的年轻人挂在嘴边的字眼。一些学生在进入大学后,由于性格内向等原因,在和别人交往的过程中不知所措或无法和别人较好地沟通,长此以往,导致这些学生沉默少言、郁郁寡欢,甚至走上自杀之路。

(4) 心理(精神)疾病:大量研究表明,50%~90%的自杀死亡者可以诊断为精神疾病患者,其中以心境障碍最为多见。抑郁症是自杀者中最常见的精神疾病,15%的抑郁症患者最终死于自杀,占全部精神疾病自杀者人数的25%,患精神分裂症的病人则有10%最终选择自杀。据北京16所高校统计,293位因精神疾病休学、退学者,分别占总体学、退学人数的37.9%和64.4%。心理疾病已悄悄入侵校园这片净土,并有愈演愈烈的趋势。

(二) 家庭与社会因素

1. 家庭因素

家庭是组成社会的细胞,家长是孩子的第一位老师,一个人在走向社会以前,家庭是



其生长生活的主要场所，而父母则是对他影响最大的人。融洽的家庭氛围和父母良好的个人修养，对子女完整人格的形成起着“润物细无声”的效果，而破碎的家庭和双亲个人修养的缺乏，则是子女个性缺陷的催化剂。在对自杀者影响因素的分析中，家庭因素占有相当重要的地位。

(1) 家庭教育的失误：家庭教育对人的心理健康极为重要，在相当多的情况下，青少年自杀都是家庭教育失败的结果。从家庭系统论的观点看，家庭中任何成员心理上出了问题，说明整个家庭系统出了问题。孩子最易认同同性别的父母，父母不良的人格特点以及对孩子的教育内容和教育方法不当，将严重制约儿童心理健康的发展。比如神经质的父亲难以培养出心胸豁达的儿子，多愁善感的母亲则会影响其女儿也像她一样。

(2) 家庭结构不健全：由于父母离异或其中一方过早离世对孩子的成长是很不利的。这样的孩子非常敏感，且其人格容易向两个极端发展，即过分自卑或过分自尊。前者使之在日后的生活中自暴自弃，后者则易使其产生报复心理。而且，父母不幸的婚姻生活易使孩子对婚姻产生恐惧，对异性产生偏见，对其心理健康产生诸多不利影响。

2. 社会因素

(1) 社会经济发展：在知识经济时代，社会经济高速发展，生活节奏不断加快，也给大学生带来心理问题——紧张、压力。能不能适应这个高速发展的社会并在其中生存下去，他们往往心中没有底。据报道，在日本有的年轻人因不能适应快节奏的工作、学习、生活而走上自杀的道路。而且，这个问题目前正在变得越来越严峻，我们不能不正视它。全球化和知识化是知识经济时代的两个主要特点，信息轰炸使当代大学生面临新的心理问题——迷失、无自主力。在众多信息面前，一些人感觉无力自主，迷失了自我，产生严重的心理压力，甚至导致自杀。

(2) 社会对自杀缺乏理性认识：中国的自杀研究起步较晚，相较其他先进国家而言，研究深度还不够，同时缺乏一定的危机干预机构和手段，整个社会对自杀现象缺乏足够的理性认识。

(3) 心理教育与干预措施缺乏：虽然近年来我们对大学生的心理健康日益重视，许多高校也开始开设心理健康课和心理咨询室，但这一切离现实的要求还有相当的距离。据有关机构统计的数字显示，在发达国家，每百万人中就有 500 人从事心理学的研究工作，在我国每百万人中仅有 3 ~ 5 人从事这方面的研究，而由心理学研究转为专门从事心理咨询工作的学者则更是少而又少。调查显示，两成学生普遍存在焦虑、恐惧、忧郁、神经衰弱等状况，一遇“导火线”很容易产生过激行为。但是由于心理救治系统的薄弱，使得大学生的“心病”不能得到及时有效的帮助。许多大学生从来就没有进行过心理咨询，自杀者中想到或进行过心理咨询的也寥寥无几。

(4) 生活事件：①躯体疾病：大量研究表明，在控制了其他危险因素的影响之后，



躯体疾病特别是慢性和难治性躯体疾病依然是自杀的重要危险因素。在自杀死亡者中患有各种躯体疾病的占25%~75%。②恋爱失败：近年来，大学生恋爱在大学校园中愈演愈烈。大学生还不善于处理恋爱中发生的各种矛盾，结果引发无尽的烦恼。一旦恋爱失败，他们常常作出极端之举，因此而导致的自杀事件也屡见不鲜。③学业受挫：很多大学生在中学时代学习成绩都是非常拔尖的，但进入大学以后，面对的竞争对手比以前要强大得多，加之不能适应新的学习环境，学习成绩排名的落后使许多人产生严重的挫折感，由此导致的自杀现象屡见不鲜。④网络成瘾：值得注意的是，随着网络与网络游戏的普及和上网人数及时间的增加，由此引发的心理障碍日益多见。

三、大学生自杀的防治

（一）准确把握自杀的预兆

除了部分激情性自杀者外，多数自杀者在自杀前都会有一定的预兆。精神病学专家在长期的临床工作中总结发现，病人有下列情况时，自杀的危险性会大大增加：（1）近期有过自伤或自杀未遂行为者，再次采取自杀行动的可能性很大。（2）向亲友、同事、医务人员或在个人日记中流露出消极、悲观的情绪，表露出自杀的意愿。（3）近期遭受了难以承受的巨大打击。（4）当事人对某人、某事、某团体或社会有强烈的敌意攻击性，但对方太强大，此时可产生内向攻击，引起自杀。（5）与人讨论自杀的方法，或购买用于自杀的毒物、药物，或常在江河、高楼、悬崖处徘徊，表示患者可能已经有自杀计划。（6）难治性躯体疾病患者突然不愿意接受医学治疗，或与亲友家人详细谈论家庭今后的安排和打算时，是一个值得警惕的信息。（7）精神病患者，特别是忧郁症、精神分裂症、酒精及药物依赖者是公认的自杀高危人群。

（二）自杀的危险性评估

一方面需要评定自杀企图者是否存在生命危险，即自杀、他杀、自伤、冲动攻击行为等发生的可能性。另一方面需要评定自杀企图者是否已丧失原有的社会角色能力、是否与周围环境疏远或隔绝，或者离开原先所处的自然社会环境。



小游戏 29 自杀风险评估检核表

指导语：下列各题为一个人企图自杀时的可能性反应。倘若你身旁的个案疑似为自杀的高危人群时，请依照题目的指示，在题后以“√”号标示符合的状况。

1. 感到强烈的无望/绝望。()
2. 自尊非常低。()



3. 感到哀愁与忧郁, 并且对于喜爱的活动兴趣缺失。()
4. 酒类或药物的使用量较以往多。()
5. 近期有经历失落事件或是与重要的人分离。()
6. 饮食、饮酒与睡眠型态, 出现戏剧化的转变。()
7. 变得非常喜怒无常。()
8. 突然变得沉静。()
9. 言谈过程中, 透露出自杀的想法。()
10. 对于死亡有预期性想法。()
11. 在课业或工作上的表现不如以往。()
12. 从朋友群聚中退缩下来。()
13. 从过去的经常性活动中退缩下来。()
14. 不重视自身外表。()
15. 精神集中感到困难。()
16. 出现身体症状, 如头痛或倦怠感。()
17. 强烈的出现罪恶感或羞耻感。()
18. 出现暴力、敌对或反叛的行为(尤其是年轻人最常有此反应)。()
19. 近期是否曾因接受精神科住院治疗出院。()

计分与结果解释: 当您所打的“√”越多时, 您就越有理由考虑被评估者正受到自杀的威胁, 请给予妥善的专业处置。

(三) 危机干预

危机干预是近 40 年来国外常用于自杀病人和自杀企图者的一种有效心理社会干预方法, 即强调干预的时间紧迫性和干预的效果, 尽可能在短时间内帮助病人恢复已失去平衡的心理状态水平, 肯定他/她的优点, 确定其已采用过的有效应对技巧, 寻找可能的社会支持系统, 以及明确治疗目标。具体的危机干预步骤一般包括的内容如下。

第一步, 确定问题。从患者的角度确定和理解其所认识的问题。如果医务人员所认识的危机境遇并非患者所认同的, 那么帮助的干预策略和付出的努力可能会失去重点, 甚至对患者而言没有任何价值。其中所应用的核心技术为倾听, 包括同情、理解、真诚、接纳, 以及尊重。

第二步, 保证患者安全。在危机干预过程中, 把保证患者安全作为首要目标, 这是非常必要的。简单来说就是将自我和对他人的生理和心理危险性降到最小可能性。虽然将保证患者安全放在第二步, 但在整个危机干预过程中都应该将这点作为首要的考虑。

第三步, 给予支持。强调与患者的沟通与交流, 不要去评价患者的经历与感受是否值



得称赞或批评，而是提供这样一种机会，让患者相信“这里有一个确实很关心你”。换句话说，医务人员必须无条件地以积极的方式接纳所有的求助者，不在乎报答。

第四步，提出并验证可变通的应对方式。应该从多种不同途径思考变通的方式来帮助患者，而非死路一条。（1）环境支持：这是提供帮助的最佳资源，让患者知道有哪些人现在或过去能关心自己。（2）应对机制：即患者可以用来战胜目前危机的行动或环境资源。（3）积极的、建设性的思维方式：可用来改变自己对问题的看法并减轻应激与焦虑水平。如果能从这三方面客观评价各种可变通的应对方式，就能够给感到绝望和走投无路的自杀企图者以极大的支持。

第五步，制定计划。计划的制定应该与求助者合作，让其感到这是他自己的计划，这一点很重要。计划应该根据患者的应对能力，着重在切实可行和系统的帮助下解决问题，如使用放松技术消除其紧张焦虑等。

第六步，得到承诺。多数情况下，这一步比较简单，即让患者复述一下计划：“现在已经商讨了你计划要做什么，下一步将看你如何表达自己的愤怒或抑郁情绪。请跟我讲一下你将采取哪些行动，以保证你不发脾气或不再绝望。”在结束危机干预前，医务人员应该从患者那里得到诚实、直接和适当的承诺。

四、针对大学生群体的防治措施

（一）增强学生心理素质

前面讲过，在导致大学生自杀的诸多原因中，外界的因素固然是重要的，但其终归只是诱因，而起决定作用的是个体自身的内在因素。因此，增强大学生的心理素质，无疑是预防自杀的重要方面。大学生的心理素质教育是一个系统工程，可通过以下途径来进行。

1. 普及心理健康及自杀预防知识

充实心理咨询工作，开展丰富多彩的心理健康教育活动。如通过心理健康课程、定期举办心理健康教育讲座、设立心理咨询热线电话、团体辅导与训练、心理沙龙、心理剧、印发心理健康宣传材料等方式指导学生，正确引导他们认识社会、适应社会，热爱生活、钟爱生命，提高面对挫折的应对能力与康复能力，使有心理困扰的学生能及时得到疏解和帮助。当然，预防自杀，对有自杀企图的学生伸出援助之手不仅仅是心理咨询人员应尽的责任，也是当事人、周围的人，如家长、亲人、朋友、老师应关注的事。

2. 通过思想文化课的学习，帮助学生获得处理人生的智慧

通过思想文化课的学习，一方面可以使学生获得人文社会科学知识，学会正确认识人与自然、人与社会、人与人的关系，懂得生命存在的意义和价值，从而珍惜生命、关爱生



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

命。另一方面，可以提高学生的精神境界，培养学生具有科学的思维方法、深厚的历史意识和健康的生活方式，使他们能够正确认识超越现实的种种矛盾，以顽强的毅力和百折不挠的奋斗精神去迎接生活的挑战。

3. 通过艺术类课程的学习，培养大学生的审美爱好，拓展大学生的生命空间

心理健康往往是与身体健康紧密联系在一起的，音乐、舞蹈、书画等艺术活动对于提高人的身心素质起着不可忽视的作用。通过艺术课的学习，大学生可以获得美感，而美感是一种愉快的心理感受。

（二）学会自我调节

在每个人的一生中，都会有梦想破灭甚至绝望的时候。这时候，学会自我调节就显得尤为重要了：找亲密的朋友倾诉，寻求心理咨询的帮助，或者干脆外出旅行，在大自然的青山绿水中让自己得到平静。冬雪夏夜，蝉鸣虫叫，生命是美好而值得我们去真正留恋的！

1. 自我合理化

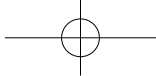
所谓自我合理化，就是当一个人遭遇打击或挫折时，为自己的失败或挫折寻找一个冠冕堂皇的理由，冲淡内心的不安从而安慰自己，求取心理平衡。俄国作家契诃夫在《生活是美好的》一文中对企图自杀者说“为了不断感到幸福，那就需要‘善于满足现状’；很高兴地感到‘事情原本可能更糟呢’。”他举例说，“要是火柴在你的口袋里燃烧起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍，多亏你的口袋不是火药库；要是你的手指头扎了一根刺，那你应高兴，挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里。”

2. 参加社会活动

积极参加集体活动（如郊游、植树、讲座、大学生社团等），发挥个体的专长优势，增加人际交往。大学生积极参加社会活动，可以提供人际接触的机会，增加沟通与交流的渠道。21 世纪的人才必须具有与人合作的意识，学会与人交往，学会在新的环境下适应新的角色，这是事业成功的前提。人际交往中情感的输入输出，还可以使个人的安全感得以增强，乐观的生活态度和较强的心理承载力也能由此建立。而这一切通过书本是学不到的，必须通过交往在实践中获得。好的人际关系可以带来好心情，好心情可以激人奋进，使人永葆青春。

3. 降低期望值

快乐的原因通常有很多种，但不快乐的原因往往只有遇到压力。压力可以有很多种，但有压力的人通常只有一种，那就是把人生包袱扛得太重的人。面对压力和痛苦，如果我们能够适当降低自己的期望值，多一点脚踏实地，少一些好高骛远，那么烦恼将会随风飘去，快乐将会接踵而来。



4. 学会宣泄

心理问题的最终产生，在很多情况下是负性情绪不断累积的结果。因此，及时地排除负性情绪，就可以起到预防 and 解决心理问题的效果。而宣泄，就是人们常用而有效的方法之一。宣泄的方法有找人倾诉、大声呐喊、尽情痛哭、自言自语等，类似的方法还有记日记，将自己的痛苦、愤怒，统统变为笔下的文字。研究发现，做出偏激行为的大学生往往是一些性格孤僻、沉默寡言、有自闭倾向的人，而性格开朗外向的人，遇事从不憋闷于心，善于利用各种机会倾诉，心理健康水平相对较好。

5. 转变观念

有多少大学生寻求过心理咨询？又有多少大学生走进过心理诊所？一次大规模关于自杀的调查显示，虽然 63% 的自杀者都患有不同程度的精神障碍，但仅有 7% 的自杀者在死前曾求助过心理医生。面对日益加快的生活节奏以及越来越激烈的社会竞争，人们内心的紧张和焦虑可想而知，但为何只有极少数人会想到找心理医生寻求帮助呢？因为很多人不敢正视自己的疾病，存有害怕被别人嘲笑观念。认为进行心理咨询就意味着暴露隐私的传统想法，在很大程度上阻止了一部分有精神障碍甚至自杀倾向的患者向心理医生打开心扉。

因此，转变我们的传统观念，在问题初现时就求助于专业的心理咨询，无疑是将自杀意念扼杀于萌芽状态的最好办法。相信在不久的将来，接受心理咨询也许就会成为人们一种健康生活方式。



第七章

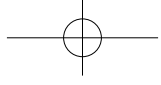
学会人际沟通

一个人能单独待多久呢？心理学家沙赫特在 1959 年进行了一项实验来回答这个问题。他设计了一个封闭的房间，里面有一桌、一椅、一床、一马桶、一灯，除此之外没有其他物品，三餐有人送，但不和里面参与实验的人接触。参与实验的人报酬非常丰厚，而且待的时间越长报酬越多。有 5 名大学生参加了此实验，其中最短的一个人待了 2 个小时就受不了，要求放弃实验，最长的待了 8 天。在衣食无忧而且还有可观报酬的情况下，为什么还要放弃实验呢？一个人单独待在封闭空间里会如此难受吗？

1995 年 7 月 29 日，40 岁的意大利探险家蒙塔尔只身去到一个 200 米深的洞穴里，独自生活了一年。洞穴里设施完备，有足够的食物，有卧室、卫生间甚至一个小小的植物园，但没有人事纠葛。一年后，当他出来时，体重减轻了 21 公斤，脸色苍白，反应迟钝，弱不禁风，大脑混沌，情绪低落，说话结巴，很多词汇都忘了，与原先的他判若两人。后来他说：“我一个人在洞中生活，实在太孤独了，甚至好几次都想到自杀。我现在明白了，人生的美好在于与人相处。”

马克思曾经指出人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生在进入学校的那一刻就已决定了其交往的需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。美国钢铁大王及成功学大师卡耐基经过长期研究得出结论说：“专业知识对一个人成功的作用只有 15%，而其余的 85% 则取决于人际关系。”

众所周知，轰动全国的云南大学“2.23”凶杀案的主犯马加爵，由于与同学产生了一些小矛盾，而走上杀人的道路，这件事不得不引起我们的思考。为此，我们在生活、学习、工作中，要正视和解决不愿交往、不懂交往、不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的



态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。我们更应该吸取这样沉痛的教训，人际交往虽不是一门必修课，却是实际生活不可或缺的一部分。它是我们必须学会的一种生存的本领和能力。

第一节 人际沟通概述



小游戏 30 人际关系自我诊断（人际关系综合诊断量表）

指导语：这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，每个问题用“是”（打√）或“非”（打×）两种回答。请你根据自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分。

1. 关于自己的烦恼有口难言。()
2. 和生人见面感觉不自然。()
3. 过分地羡慕和妒忌别人。()
4. 与异性交往太少。()
5. 对连续不断地会谈感到困难。()
6. 在社交场合感到紧张。()
7. 时常伤害别人。()
8. 与异性来往感觉不自然。()
9. 一大群朋友在一起时，自己常感到孤寂或失落。()
10. 极易受窘。()
11. 与别人不能和睦相处。()
12. 不知道与异性相处如何适可而止。()
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。()
14. 担心别人对自己有什么坏印象。()
15. 总是尽力使别人赏识自己。()
16. 暗自思慕异性。()
17. 时常避免表达自己的感受。()
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。()
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。()
20. 瞧不起异性。()
21. 不能专注地倾听。()



大学生心理健康教育理实一体化教程

22. 自己的烦恼无人可倾诉。()
23. 受别人排斥与冷漠。()
24. 被异性瞧不起。()
25. 不能广泛地听取各种各样的意见、看法。()
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。()
27. 常被别人谈论、愚弄。()
28. 与异性交往不知如何更好相处。()

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								
评分	标准	打“√”的给1分,打“×”的给0分,总分							

测查结果解释：

如果你得到的总分是0~8分之间,那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈,性格比较开朗,主动,关心别人,你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能够从与朋友相处中得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你与异性朋友也相处得比较好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困扰,你善于与朋友相处,人缘很好,获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是9~14分之间,那么你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是15~28分之间,那就表明你在同朋友相处上的行为困扰比较严重,分数超过20分,则表明你的人际关系困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

以上从总体上评述了你的人际关系。下面将根据你在每一横栏上的小计分数,具体指出你与朋友相处的困扰行为及可参考的纠正方法。



记分表中Ⅰ横栏上的小计分数表明你在交谈方面的行为困扰程度。

如果你的得分在6分以上,说明你不善于交谈。只有在极需要的情况下,你才同别人交谈,你总难于表达自己的感受,无论是愉快还是烦恼;你不是个很好的倾听者,往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在3~5分之间,说明你的交谈能力一般,你会诉说自己的感受,但不能讲得条理清晰;你努力使自己成为一个好的倾听者,但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉,交流开始时你往往表现得拘谨与沉默,不大愿意跟对方交谈,但这种局面在你面前一般不会持续很久。经过一段时间的接触与锻炼后,你可能主动与同学搭话,同时这一切来得自然,此时表明你的健谈能力已经大为改观,在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在0~2分之间,说明你有较高的交谈能力和技巧,善于利用恰当地谈话方式来交流思想感情,因此在与别人建立友情方面,你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你的学习与生活创造了良好的心境,而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

记分表中Ⅱ横栏上的小计分数表示你在交际方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上,则表明你在社交活动与交友方面存在着较大的行为困扰。比如,在正常集体活动与社交场合,你比大多数伙伴更为拘谨;在有陌生人或老师存在地场合,你往往感到更加紧张;你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于被动、孤独的境地。总之,交际与交友方面的严重困扰,使你陷入“感情危机”和孤独困窘的状态。

如果你的得分在3~5分之间,则往往表明你在被动地寻找被人喜欢的突破口。你不喜欢独自一个人呆着,你需要朋友在一起,但你又不太善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友,而且你心有余悸,生怕主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于3分,则表明你对人较为真诚和热情。总之,你的人际关系较和谐,在这些问题上,你不存在较明显持久的行为困扰。

记分表中Ⅲ横栏的小计分数表示你在待人接物方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上,则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中,你也许常有意无意地伤害别人,或者你过分地羡慕别人以致在内心妒忌别人。因此,其他一些同学可能回报你的会是冷漠、排斥,甚至是愚弄。

如果你的得分在3~5分之间,则往往表明你是个多侧面的人,也许可以算是一个较圆滑的人。对待不同的人,你有不同的态度,而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌,但你却极喜欢另一个人或被另一个人所喜欢。你的朋友关系在某方面是和谐的、良好的,在某些方面却是紧张恶劣的。因此,你的情绪很不稳定,内心极不平衡,常常处于矛盾状态中。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

如果你的得分在 0~2 分之间,表明你较尊重别人,敢于承担责任,对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众多的好感与赞同。

记分表中Ⅳ横栏的小计分数表示你跟异性朋友交往的困扰程度。

如果你的得分在 5 分以上,说明你在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或对异性持有偏见的态度。这两种态度都有它的片面之处,也许是你不知如何把握好与异性同学交往的分寸,从而陷入困扰之中。

如果你的得分是 3~4 分,表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般,有时可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事,有时又会认为这种交往似乎是一种负担,你不懂得如何与异性交往最适宜。

如果你的得分是 0~2 分,表明你懂得如何正确处理异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度,能大大方方、自自然然地与他们交往,并且在与异性交往中,得到了许多从同性朋友那里不能得到的东西,增加了对异性的了解,也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人,无论是同学朋友还是异性朋友,多数人都较喜欢你 and 赞赏你。

在了解了你的人际沟通能力之后,我们来讨论一下人在社会生活中为什么需要进行人际交往,人际交往的心理基础是什么?心理学家进行研究认为,人类进行人际沟通的心理动因,可以分为三个方面:本能、合群需要和自我肯定的需要。

一、本能

心理学家认为,人际沟通是一种本能,是在个体发展进化的过程中逐渐形成的适应社会生活的能力,它通过遗传直接传递给后代。例如,人类的祖先古猿的自我保护能力很低,与许多野兽都不能相比,古猿必须采取集体行动,这就需要沟通。再比如社会心理学家赞·威克斯勒等人研究发现,在母婴的积极交往中,通过母亲的指导,婴儿学会了大量的社会行为规范,形成了许多良好的社会行为,如与人分享、谦让、合作、团结、同情、关心、帮助他人、尊敬长辈、文明礼貌等。也正是在与母亲的积极交往和相互作用中,在母亲的指导和要求下,婴儿还学会了参与交往、发动交往和维持交往,解决交往中的冲突和矛盾,习得了最初的社会交往技能,并积累了社会交往经验。大量的研究都表明,婴儿与母亲的关系是以后形成诸多社会关系的基础,母婴关系在很大程度上影响了婴儿以后人际关系的形成和人际关系的质量。

二、合群需要

心理学家沙赫特曾经做过一项实验,探讨处于孤独状态下个体的合群需要。研究者先

将被试人员分为高恐惧组和低恐惧组，在高恐惧组条件下，研究者告诉被试人员他们将参加一项电击实验，电击会很痛，但不会留下永久性伤害，而且这项研究是为了获取有关人类发展的某些有用的资料；在低恐惧组条件下，被试人员被告知电击时只是有点痛，感觉有些轻微震动，不会有任何伤害性后果。然后，在被试人员等待接受电击的时间里，研究者逐个询问他们，是愿意独自等待，还是想与其他人一起等待。结果发现，当个体对周围环境缺乏了解和把握，同时个体心情紧张、有高恐惧感时，他们倾向于寻求与他人在一起，倾向于寻求他人伴同。而处于低恐惧的情况下，这种合群的需要并不那么强烈。可见人际沟通能增加人的安全感，减低恐惧感。在我们的社会生活中，每一个人都有合群需要，个体不可能没有人际交往，适当的人际沟通是人类个体满足自身合群需要的手段。

三、自我肯定的需要

在 20 世纪初，社会学家库利发现个体对自己的认识是先从认识别人的评价开始的。别人对个体的评价、态度，包括对待他们的行为方式就像一面镜子，使个体从中了解了自己，并形成了相应的自我概念。例如，一个人被他的父母所钟爱，被他的老师所重视，被他的朋友所尊重，大家都愿意和他交往，那么这个人就一定会认为自己是一个具有某些令人喜爱的品质的人。如果有一个常常被老师和同学推举担任某项工作，大家有难题时也都愿意向他请教，那么这个人一定会认为自己是一个在某些方面具有才能的人。

通过这样的“镜像自我”，个体的自我概念就会引导自己塑造实际的自我，否则个体就无法正确地认识自己。如果个体从出生起就没有接触人类社会，就没有与人的正常交往机会，那么尽管他可能各方面的生理机能发展正常，但他的自我概念发展却会受到抑制。所以在社会生活中与他人进行有效的交往，了解别人对自己的态度和评价，就可以使我们更好地了解自己，确立自己在群体中的地位，并树立相应可行的奋斗目标。

总之，我们在社会生活中，绝对离不开人际沟通，人际沟通是我们认识自己的主要社会途径。人际沟通是指个体与个体之间的信息交流以及情感、需要、态度等心理因素的传递与交流，是一种面对面的直接沟通形式。人际沟通是由信息发送者通过沟通媒介向信息接受者传递信息，信息接受者再反馈给发送者的过程，如图 7-1 所示。

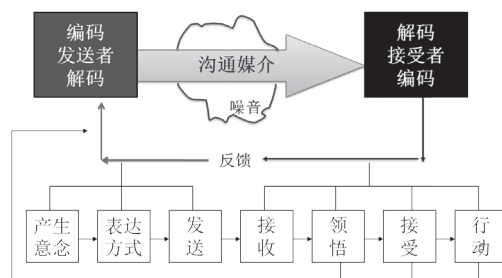


图 7-1 人际沟通的过程



第二节 人际关系的理论

人际关系理论是社会心理学家根据社会交往的规律，总结出的关于如何搞好人际关系的理论，对于我们有一定的启发意义。下面主要介绍人际需要的三维理论、社会交换理论和人际关系 PAC 理论。

一、人际需要的三维理论

社会心理学家舒茨提出了人际需要的三维理论。舒茨认为，每一个个体在人际互动过程中，都有三种基本的需要，即包容需要、支配需要和情感需要。这三种需要决定了个体在人际交往中所采用的行为，以及如何描述、解释和预测他人行为。舒茨认为这三种基本的人际需要都可以转化为行为动机，使个体产生行为倾向。

(1) 包容需要指个体想要与人接触、交往、隶属于某个群体，与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。在个体的成长过程中，若社会交往的经历过少，父母与孩子之间缺乏正常的交往，儿童与同龄伙伴也缺乏适量的交往，那么儿童的包容需要就没有得到满足，他们就会与他人形成否定的相互关系，产生焦虑，于是就倾向于形成低社会行为，在行为表现上倾向于内部言语，倾向于摆脱相互作用而与人保持距离，拒绝参加群体活动。如果个体在早期的成长经历中社会交往过多，包容需要得到了过分满足的话，他们又会形成超社会行为，在人际交往中，会过分地寻求与人接触、寻求他人的注意，过分地热衷于参加群体活动。相反，如果个体在早期能够与父母或他人进行有效适当地交往，他们就不会产生焦虑，他们就会形成理想的社会行为，这样的个体会依照具体的情境来决定自己的行为，决定自己是否应该参加群体活动，形成适当的社会行为。

(2) 支配需要指个体控制别人或被别人控制的需要，是个体在权力关系上与他人建立或维持满意人际关系的需要。个体在早期生活经历中，若是成长于既有要求又有自由度的民主气氛环境里，个体就会形成既乐于顺从又可以支配的民主型行为倾向，他们能够顺利解决人际关系中与控制有关的问题，能够根据实际情况适当地确定自己的地位和权力范围。而如果个体早期生活在高度控制或控制不充分的情境里，他们就倾向于形成专制型的或是服从型的行为方式。专制型行为方式的个体表现为倾向于控制别人，但却绝对反对别人控制自己，他们喜欢拥有最高统治地位，喜欢为别人作出决定；服从型行为方式的个体表现为过分顺从、依赖别人，完全拒绝支配别人，不愿意对任何事情或他人负责任，在与他人进行交往时，这种人甘愿当配角。

(3) 情感需要指个体爱别人或被别人爱的需要，是个体在人际交往中建立并维持与他人亲密的情感联系的需要。当个体在早期经验中没有获得爱的满足时，个体就会倾向于形成低个人行为，他们表面上对人友好，但在个人的情感世界深处，却与他人保持距离，总



是避免亲密的人际关系；若个体在早期经历中被过于溺爱，他就会形成超个人行为，这些个体在行为表现上，强烈地寻求爱，并总是在任何方面都试图与他人建立和保持情感联系，过分希望与自己与别人有亲密的关系。而在早期生活中经历了适当的关心和爱的个体，则能形成理想的个人行为，他们总能适当地对待自己 and 他人，能适量地表现自己的情感和接受别人的情感，又不会产生爱的缺失感，他们自信自己会讨人喜爱，而且能够依据具体情况与别人保持一定的距离，也可以与他人建立亲密的关系。

二、社会交换理论

社会交换理论主要是采用了强化心理学原理和经济学原理，把人际交往过程看作是一种商品交换过程，用它来解释人际吸引行为是如何有赖于相互满足、相互强化而持续的。社会交换理论的主要代表人物是霍曼斯·莱维特，霍曼斯认为人际交往实际上类似于商品交换，这不仅是物质商品的交换，而且是诸如赞许、声望、爱慕、服务等精神商品的交换。在社会交换过程中，给予他人的东西对自己说来是损失，从他人处得到的东西对自己来说是受益。人们的行为都是以受益最大而损失最小为方向的，得到的益处、奖赏越多其相应的行为越会受到重视，人际关系就是个体或集体彼此寻求满足的需要状态。因此，人们能否相互吸引，人际关系能否持续，主要取决于双方需要的满足程度。如两个人、两个团体相处，双方都感到收益（包括认同、赞赏、尊重、信任、物质等）大于或等于支出，关系则得以维持；若一方认为得不偿失，则吸引减小，关系逐渐淡化乃至终止。霍曼斯还用这种社会交换规律解释人的援助行为，他认为援助也是期待将来得到社会承认和赞许的手段性行为，如果没有某种更大的利益，援助就不会产生。即使是不期待外在受益的援助，人们在帮助有困难的人的过程中体现了自己的价值，满足了自尊的需要，这本身也是受益。社会交换理论的另一个代表者吉尔德纳还提出一种互惠性的规范，即应该援助那些帮助过自己的人，更不应该给对方造成损害，也就是人们常说的“知恩必报”、“以德报德”的意思。

社会交换理论揭示了人际行为中的交换规律，为我们了解人类的社会行为，解释人际吸引的现象提供了有益的借鉴。但是，社会交换理论对于人类行为的解释具有经济学化和庸俗化的倾向，因而不适用于解释那些大公无私和贪得无厌的人。

三、人际关系 PAC 理论

人际关系 PAC 理论（人际交往分析理论）是由加拿大柏恩博士于 1964 年提出的。交往分析也称相互作用（互动）分析，这一理论用以说明在人际交往过程中的角色认知对交往类型的影响。

（一）PAC 理论的内容

人际交往分析理论又叫人格结构的 PAC 分析理论。这一理论认为在人际交往过程中，



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

个体的个性是由三种心理状态构成的，一是父母自我状态，用英文 **Parent** 的第一字母 **P** 表示；二是成人自我状态，用 **Adult** 的第一字母 **A** 表示；三是儿童自我状态，用 **Child** 的第一字母 **C** 表示。

父母自我状态是指父母对其子女的态度和行为而言。如果一个人对待别人就像父母对待孩子一样，也就是说，此人处在一种父母自我状态。父母状态以权威和优越感为标志，通常表现为独断专横，喜欢统治人、责骂人、训斥人，这种人讲起话来总是“你应该……”，“你不能……”，“你必须……”。成人自我状态表现为冷静、理智、客观等，这种人待人接物冷静，慎思明断，尊重别人，讲起话来总是“我个人的看法是……”。儿童自我状态表现为像孩子一样无主见，任人摆布，爱感情用事，一会儿逗人可爱，一会儿发脾气令人讨厌，这种状态讲起话来总是“我不知道……”，“我猜想……”。

交往分析理论认为，父母状态和儿童状态对客观世界的感受和反应往往并不一致，而成人状态的思考和反应则具有统一性和一贯性。因此，理想的相互作用是“成人刺激”和“成人反应”。以上三种心理状态，汇合为人的个性而且蕴藏在人的潜意识中，在一定条件下，会不自觉地表现出来。

（二）PAC 分析理论的十种类型

根据 PAC 分析理论，人际交往存在着以下十种类型。

1. PP 对 PP 型：在这种交流类型中，甲乙双方都表现出一种颐指气使的武断，如甲方说：“你把这任务完成一下。”乙方却说：“你不见我正忙着吗？找别人干去吧！”

2. AA 对 AA 型：在这种交流类型中，双方都能以理智的态度对待对方，如甲问“你能把这项任务完成吗？”乙说：“如果没有什么干扰，我想是能够的。”

3. CC 对 CC 型：在这种交流类型中，甲乙双方都易诉之于感情。比如甲说：“过不到一起干脆离婚。”乙答：“离就离，谁离不开谁呢！”

4. PC 对 CP 型：在这种交流类型中，甲乙双方表现出权威和服从的行为，即甲方以长者自居对待乙方，乙方亦能服服帖帖不以为然。如甲作为上级对乙说：“这件事完不成要受批评。”乙作为下级回答：“真完不成，我甘愿接受批评。”

5. CA 对 AC 型：在这种交流类型中，一方表现为小孩子脾气，而另一方则表现为有理智的行为，这在同事之间、夫妻之间经常会发生。

6. PA 对 AP 型：在这种交流类型中，甲方表现为有理智，但又担心自己控制不住自己。为此，甲方经常要求乙方承担 P 的角色，起到对甲方的监督和防范作用。这在上下级、同事、夫妻之间经常会发生和利用这种类型的相互作用。

7. PC 对 AA 型：在这种交流类型中，甲方要求乙方以理智对待他，但乙方则以高压方式对待甲方，这在上下级、同事之间经常发生。

8. CP 对 AA 型：在这种交流类型中，甲方讲理智，而乙方却易感情用事，这种现象也经常发生在不同人之间的交流中。

9. PC 对 PC 型：在这种交流类型中，一方采取命令式而另一方不服，也采取同样方式回敬，这种交流方式必然会引起矛盾冲突。这经常表现在上下级、家长和子女之间。

10. CP 对 CP 型：在这种交流类型中，甲乙双方都把对方作为权威看待而表现出一种服从的意向，这在同事和朋友之间经常发生。



小游戏 31 交往类型判断

判断下列各例均属于哪种交往类型。

例 1：夫：“今天晚饭你打算吃什么？”

妻：“我想去吃上海菜，你不是也说过想尝尝的味道么？”

例 2：夫：“我的格子衬衣在什么地方？”

妻：“你怎么什么都不知道，就差一点要我喂饭给你吃了。”

例 3：夫：“唉哟，我又头痛了，真难受……”

妻：“你也许是太紧张太累了，快躺下休息吧。我去拿点止痛药片给你吃。

喝杯热茶也许会好一些，我这就去给你沏杯茶。亲爱的，别难过，一会儿会好起来的。”

例 4：妻：“又看球，就知道偷懒，吃完饭去把碗刷了！”

夫：“你烦不烦，天天念，你就不能多做事少说话？”

（三）PAC 分析的应用

相互作用分析的一个重要原则，是以成人自我状态控制自己，并以成人的语调和姿态来对待别人，同时也要鼓励和引导对方进入成人自我状态，使双方的交往协调、平衡。

国外一些企业非常重视对管理人员进行相互作用分析的教育和训练，目的是使受训者了解人际交往中自己和对方的行为是出自哪种自我状态的，然后争取消除心理障碍，建立互信、互助关系。例如美国航空公司曾用影片当教材，进行相互作用分析的教育。影片中一位女售票员接待两位男顾客，为他们安排旅行计划，后面一位女顾客等得不耐烦了，就破口大骂售票员：“你是在售票还是和男人谈情说爱？”，女售票员的反应不是反唇相讥，而是把局面扭转 A-A 模式上，售票员说：“对不起，你需要什么？如果你有急事，请和他换一下，我先给你办。”这一说，女顾客心平气和地回到自己的位置上，事情就这样顺利地过去了。



第三节 大学生人际交往中的非言语沟通

在人际交往中,沟通是一个重要的技巧。沟通的途径包括言语沟通和肢体语言的沟通。当自己犯了错误的时候不仅要在言语上进行恰当的沟通,及时道歉,及时认错,更重要的是要做到言行一致,不能光是嘴巴上说“对不起”,然后眼睛东张西望,一副很不情愿的样子。这样别人永远都不会原谅你,又有谁愿意和这样的人交朋友呢。接受了道歉的同学也要及时表示原谅对方并展现你的微笑,一个懂得原谅别人的人才是值得大家尊重的人。所以,在日常生活中,大家应该要懂得利用言语和肢体语言进行有效沟通。

一、非言语沟通的概念

非言语沟通是相对于语言沟通而言的,是指通过身体动作、语气语调、空间距离等方式交流信息进行沟通的过程。非言语沟通有着非常悠久的历史,在原始社会,生存是人的最基本需要,除要吃、穿、住之外,还要抵御自然灾害和猛兽的侵袭,而在这些侵害面前,个人显得非常势单力薄,需要和其他人协作,这个时候,人们就会通过表情、呼叫、手势或者全身的动作来进行交流。因此,在语言未正式诞生前,非言语沟通成为维系人们之间基本交流的主要手段,很多得到广泛认可的身体语言甚至延续至今。

梅拉宾在 1971 年提出在一个人对他人的印象中,约有 7% 取决于谈话的内容,辅助表达的方法(如手势、语气等)则占了 38%,肢体动作所占的比例则高达 55%,所以非言语沟通很重要。人类非语言情绪表达的方式包括面部表情、姿势语言、语音语调等方面,面部表情即情绪活动所伴随的面部肌肉活动是人类情绪表达的主要方式之一。面部表情一方面表露出当事人此时此刻的心理状态,另一方面也是他人了解当事人心理状态的有效途径。出生后四个月的婴儿,其面部肌肉活动可表现出快乐、厌恶、愤怒、痛苦、惊奇等不同情绪,三岁左右幼儿就能通过他人的面部表情了解当事人所表达的愉快、愤怒与悲哀三种情绪。

二、非言语沟通的类型

非言语沟通的类型有很多,如形体语言、仪表、声音、触摸、界域语和空间等。

1. 目光

眼睛是心灵的窗户。眼睛是最有效显露个体内心世界的途径,人的情绪、态度和情感变化都可以从眼睛中显示出来,人对目光很难做到随意控制。观察力敏锐的人,能从目光中看到一个人真实的心态。个体的情绪变化,首先反应在自身瞳孔的变化上,人的情绪由中性向愉悦改变,瞳孔会不自觉变大;对使人厌恶的刺激物,瞳孔反应是明显缩小,情绪



状态由“晴”转“阴”时，亦有同样反应。当与人沟通时，看着别人能够表达热情友好和真诚可信的态度，可以说，眼睛是内心情感的灵敏指示器。

目光接触是最重要的体语沟通方式，其他的体语沟通也与目光接触有关。人际沟通中如果缺乏目光接触的支持，会成为一种令人不悦的困难过程。反之，如果过度的使用目光，也会令人不快，目光还具有一定的威慑作用，给人产生受侵略的感觉。所以沟通时，目光在双眼与嘴部之间的三角部位是停留视线的最佳位置。当然还要常常与对方的眼睛对视，对视的时间一般2~3秒，再移开1~2秒，如此循环。但也要视与沟通对象的熟悉程度、性别、年龄等因素而定，比如与异性对视时，时间不宜过长，当心爱的火焰会烧着你；与男性之间对视时，时间不宜过长，因为这可能是战争的导火索；与年龄差异较大的人之间注视时间可稍长一些，但异性之间也不宜过长。

2. 面部表情

面部表情是另一种可完成精细信息沟通的体语形式。人的面部有数十块肌肉，可产生极其丰富的表情，准确传达出各种不同的心态和情感。来自面部的信息，更容易为他们所接受。面部表情可表现肯定与否定、接纳与拒绝、积极与消极、强烈与轻微等情感。由于它可控、易变、效果较为明显。个体可通过面部表情显示情感，表达对他人的兴趣，显示对某事物的理解，并表明自己的判断。因而，面部表情是人们运用较多的体语形式之一。

任何一种面部表情都是由面部肌肉整体功能所致，但面部某些特定部位的肌肉对于表达某些特殊情感的作用更明显。一般而言，表现愉悦的关键部位是嘴、颊、眉、额；表现厌恶的是鼻、颊、嘴；表现哀伤的是眉、额、眼睛及眼睑；表现恐惧的是眼睛和眼睑。在一般情况下，人们的眼光与面部表情是相互一致的，均与其内在心态对应；但在特殊情况下，个体的目光与面部表情会出现分离，此时表达个体真实心态的有效线索是目光而非表情。

3. 手势

身体运动是个体最易发现的一种体语，其中手势语占有重要位置。聋哑人借助手语实现与他人沟通。正常情况下，个体用手语表达心态的机会是较多的。比如，摆手的意义是制止或否定，双手外推的意义是拒绝，双手外摊的意义是无可奈何，双臂外展的意义是阻拦，搔头或搔颈的意义是困惑，搓手、拽衣领的意义是紧张，拍头的意义是自责，耸肩的意义是不以为然或无可奈何。

4. 触摸

触摸是人际沟通的有力方式，人在触摸和身体接触时情感体验最为深刻。日常中身体接触是表达某些强烈情感的方式。每一个个体都有被触摸的需要，这是一种本能。婴儿接触温暖、松软的物体时感到愉快，喜欢拥抱、抚摸，更重要的是个体不仅对触摸感到愉快，而且会对触摸对象产生情感依恋。



5. 个人空间

心理学中有个刺猬效应，说的是在寒冷的冬天里，两只刺猬要相依取暖，一开始由于距离太近，各自的刺将对方刺得鲜血淋漓，后来它们调整了姿势，相互之间拉开了适当的距离，不但互相之间能够取暖，而且很好地保护了对方。它强调的是人际交往中的心理距离效应。在沟通中，每个人都有自己的个人空间，通常是具有看不见的边界，在边界以内不允许“闯入者”进来。它可以随着人移动，还具有灵活的收缩性。个人空间的存在可以有很多的证明，如你在一群交谈的人中、在图书馆中、在公共汽车上或在公园中、在人行道上等，人与人之间的密切程度就反映在个人空间的交叉和排斥上。个人空间是相对的，它的范围的大小由交往双方的人际关系以及所处情境所决定。人类学家爱德华·霍尔博士给出了清楚的解答，他将人际交往划分了四种区域或距离，各种距离都与双方当下的关系有关。

(1) 亲密距离：这是人际交往中的最小间隔，即我们常说的“亲密无间”，其近范围在 15 厘米之内，也就是我们常说的“触手可及”，彼此间可能肌肤相触，耳鬓厮磨，以至相互能感受到对方的体温、气味和气息；远范围也仅是 15 ~ 44 厘米之间，面对面能够清楚地看见对方的表情和眼神，身体上的接触可能表现为挽臂执手或促膝谈心，体现为亲密友好的人际关系。

(2) 个人距离：这是人际交往中稍有分寸感的距离，同时少有直接的身体接触。近范围距离为 46 ~ 76 厘米之间，相当于两臂的距离，仅能保证相互亲切握手，友好交谈。这是与熟人交往的空间。如果与素昧平生的人保持这种距离，就会构成对别人的侵犯。远范围是 76 ~ 122 厘米，任何人都可以自由地进入这个空间，不过熟人之间保持的距离更靠近远范围的近距离一端，而陌生人之间谈话则更靠近远范围的远距离一端。

(3) 社交距离：这已完全超出了亲密或熟人的关系，而是体现出一种社交性或礼节上的较正式的关系。近范围为 1.2 ~ 2.1 米，相当于一个人竖躺在两人中间的距离，一般在工作环境和社交聚会上，人们都保持这种程度的距离。社交距离的远范围为 2.1 ~ 3.7 米，表现为一种更加正式的交往关系。公司的经理们常用一个大而宽阔的办公桌，并将来访者的座位放在离桌子一段距离的地方，这样与来访者谈话时就能保持一定的距离。如国家或企业领导人之间的谈判，工作招聘时的面谈，教授和学生的论文答辩等，往往都要间隔一张桌子或保持一定距离，这样就能增添一种庄重的气氛。

(4) 公众距离：这是公开演说时演说者与听众所保持的距离。近范围约 3.7 ~ 7.6 米，远范围在 10 米之外。这是一个几乎能容纳一切人的“门户开放”的空间，人们完全可以对处于空间的其他人“视而不见”，多用扫视，少有注视，因为相互之间未必发生一定联系。因此，这个空间的交往，大多是当众演讲之类，当演讲者试图与一个特定的听众谈话时，他必须走下讲台，使两个人的距离缩短为个人距离或社交距离，才能够实现有效沟通。



显然，相互交往时空间距离的远近，是交往双方之间是否亲近、是否喜欢、是否友好的重要标志。因此，人们在交往时，选择正确的距离是至关重要的。

影响个人空间的因素有很多，比如，情绪——个人空间随着个人情绪的变化而变化，有焦虑感的人需要比一般人有更大的个人空间；人格——影响个人空间的一个人格变量是内在性与外在性；年龄——年龄的不同对个人空间的需求也不同；环境因素——一个人需要的个人空间随房间的尺寸的减少而增大。

第四节 增进大学生人际关系的技巧

一、克服人际认知的偏差

通俗地讲，人际认知就是对人的认识。人们在交往中彼此的感知、理解、判断往往直接影响对被认知对象的印象，从而进一步影响人际关系。大学生的人际认知是彼此之间人际关系建立的起点，正确的、全面的、科学的人际认知有利于协调发展良好的人际关系；错误的、片面的、歪曲的人际认知会阻碍人际关系的建立和协调。在人际认知中下面几种现象要特别注意。

（一）首因效应

所谓首因效应就是在人们相互认知的活动中，最初获得的关于对象的信息，在评价对象时起着重要的作用，也就是我们常言所说的第一印象，第一印象的好坏往往左右着对人的印象和评价。如某人在初次见面时给别人留下了良好的印象，这种印象可能会在很长一段时间内左右别人对他的心理和行为特征的解释。这种偏见效应的产生是因为人们在接受外界事物的刺激时，第一次刺激的效应相对于以后的刺激来说要强一些。而且，第一印象常会形成一种分析问题、解决问题时的心理倾向性，即所谓思维定势现象。它对解决同类问题是有利的，对解决不同类问题则起消极作用。懂得了这个道理，就会注意当他人的表现与第一印象相矛盾时，不轻易采取否定的态度，而把两种矛盾的现象放在一起分析，从中做出正确的判断。心理学实验结果证实了人们首先得到的信息对人的印象形成影响较大。

（二）近因效应

在人际认知活动中，最近的印象对人特性的评价起重要作用。根据观察和研究，近因效应在大学生的人际交往中是普遍存在的。如有的大学生平时一贯表现得很好，可最近却做了一件错事，或犯了一点错误，就很容易给别的同学留下很深的负面印象。还有的同学



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

平时表现一般，但一到评优或选班干部时，就着意表现自己，做一点表面文章，以迎合一部分同学的好感。有的大学生之间长期交往密切，关系融洽，但往往因为最近发生的一件小事就反目成仇，完全不考虑平时的愉快交往等，这些都是由于近因效应所带来的影响。为了防止这种偏差，需要把近因与远因放在一起，进行综合分析，要用动态的、历史的、发展的眼光看待他人，看待人际交往。

（三）晕轮效应

一个人如果被标明是好的，他就被一种积极肯定的光环笼罩，并被赋予更多好的品质，相反地，如果一个人被标定是坏的，他就被评定更多的坏品质，这就是识人中的晕轮效应或称光环效应。如某老师认为某学生在某方面表现突出，对其印象深刻，由此认定该学生其他方面也表现突出，从而产生以点概面的现象。在日常生活中，常见的晕轮效应有两种，其一，以俊遮丑；其二，以丑遮俊。不管是那一种情况，都是把他人某个方面的表现看重了，容易模糊对其他方面的表现。好像头被光照亮了，身体的其他部分都被照亮了。要预防和纠正晕轮效应，关键就是自己对自己的心理素质、特点要有透彻的了解，进而有意识地去防止容易产生晕轮效应的各种可能。

中国的俗语“情人眼里出西施”，就是一种光环效应。1950年心理学家凯利的实验中光环效应表现比较明显，他的实验是利用心理教学课堂，把55名学生分为两组，分组向学生介绍一位新聘任的教师，26岁，已婚，是社会学专业研究生，曾经任心理学教师3年，还当过兵（就是说这是一个既好学又有教学经验，同时能力较强的人），上述情况对两个组介绍都一样。另一情况的介绍就不一样了，他对一组介绍说该教师为人热情，对另一组的介绍则是此人冷漠。介绍之后，教师分别组织两个组进行了20分钟同样的教学活动，然后实验者让两组学生谈对新聘教师的印象。实验结果表明，一组对热情教师评价好，赋予了更多的优点，认为他是同情的，会体贴人，有社会能力，富有幽默感等；另一组学生对冷漠教师的印象不好，认为他是严厉的、专横的、无幽默、无同情心等。也就是两个组的学生根据已获得的信息，由热情而推断出了一系列的优点，而由冷漠推出与之有关的缺点。而且实验中还发现，一个组中积极发言的人达56%，另一个组中积极发言的仅有32%。这一情况又表明两组学生对教师不仅有一定的看法，而且在行为上也有一定的倾向——印象好，发言也多；印象不好，发言也少。

（四）刻板印象

它是指社会上对于某一类事物或人物产生的一种比较固定的、类化的看法。比如，我们一般认为山东人豪爽正直、吃苦耐劳，江浙人聪明伶俐、随机应变；教师文质彬彬，商人唯利是图；老年人眼中的青年人“嘴上无毛，办事不牢”，年轻人眼中的老年人不思进取等。诸如此类的看法都是类化的看法，已在人脑中成为刻板、固定的印象。在实际与



人交往时,如果我们不分时间、地点、条件而把这些看法套在某人身上,就可能出现识人的偏差。但是,有些具有一定根据的刻板印象,能为我们在交往识人中提供一个大概的方向。

上述各种心理效应中出现的偏差情况,尽管各有不同,但在哲学上却有其共同之处,即都是主观地、孤立地、静止地、片面地而不是客观地、联系地、发展地、全面地看问题,没有坚持辩证唯物主义的方法论原则。所以,在生活中要保持正确的人际知觉,除了努力提高自己的心理素质之外,更为重要的是学习和运用辩证唯物主义的方法论,来认识他人。

二、努力提高人际吸引力

人际吸引就是人们之间的喜欢、尊重、友谊和爱情,是建立良好人际关系的基础。由于各人的气质、品格之间的差异,人们之间交往的程度是不一样的。有的彼此之间互相支持和信赖,有的则平平淡淡,甚至话不投机半句多,这都是因为交往对象的吸引因素不同。社会心理学家们经过长期的调查和实验,提出了影响人际吸引的多种因素。下面就是常见的几种主要因素。

(一) 接近因素

接近因素主要指空间距离、兴趣态度、职业背景等因素的接近。俗话说“向阳花木易为春”、“远亲不如近邻”、“同是天涯沦落人”等都是对接近性在相互吸引中的作用的文学写照。1969年社会心理学家弗里德曼发现,对密切人际关系感兴趣的人,一般倾向于结构小、更封闭一些的空间,认为这样才可建立起必要的邻近性。另外时间上的接近,如同期毕业、入伍等,也易在感情上产生共鸣。我们经常在至远方朋友的信函中写道“虽然相隔千山万水,但也不会阻挡友谊的发展”,言外之意是空间的浩大给友谊的加深带来一定的困难。时空的接近只是为发展友谊、增进吸引提供了环境条件,人际吸引除了有时空接近之外,还应有更为重要的兴趣、态度、价值观、职业等因素的相似。

在大学生之间,时空的接近,态度和价值观的接近同样影响他们之间的交往和亲疏关系。因此,在接近性因素影响人际关系的规律中,我们可以受到一些启发:(1) 同班同学由于过的是朝夕相处的集体生活,个人的生活空间与他人的生活空间亲密相连,为发展友谊提供了客观条件,所以班内同学为了把自己所在的班级建设成人际关系和谐、健康团结的集体,就应该善于发现与他人的相似之处。(2) 在处理与他人交往的问题上,应多考虑,求大同。每个人都有自己的态度价值观,人与人之间总会存在相似或相同之点,只有先求大同,后存小异,才会改善人际关系,增进友谊。(3) 将心比心,心理换位。中外古今哲学家在沉思人类道德关系的法则时,都得出一个共同处理人际关系的法则。拿中国古代孔子的话来说就是“己所不欲,勿施于人”、“仁者己欲立而立人,己欲达而达人”。



（二）互补因素

当交往的双方在能力特长、人格特质、需要欲求、思想观念等方面构成互相补偿的关系时，也会形成良好的人际关系。1958年，一位学者研究了25对生活40年以上的夫妻，发现夫妻之间需求互补是婚姻关系得以持久的基础。互补因素特别是心理特征的互补是长期人际关系中很重要的一环。人们在社交初期，社会性的相似因素（如经济地位、社会背景、宗教信仰、种族差异等）起着显著的作用，这是属于友谊的理性阶段。熟悉时期，经过一段深交之后，两人的个性特征的相似（如兴趣、爱好、态度价值观等）起重要作用，这是友谊的感情阶段。伴侣时期，在感情基础之上产生爱情，又由爱情发展成婚姻，互补因素起着决定的作用。双方互补的需求越强烈，吸引力越巨大，最终成为同舟共济、生死与共的伴侣。在同性友谊的建立及集体人际关系的形成中，需要等因素的互补也是不可缺少的。

（三）能力、品格

对于才华的敬仰可以说是绝大多数人的天性。因此，人们都喜欢聪明能干，而讨厌愚蠢无知。与能力强的人交往，可以使我们学到不少东西，少犯错误，日臻完善。能人往往成为众星围捧的月亮，愚人往往在被遗忘的角落。社会心理学家阿伦森等人曾经做过一个实验，结果表明能力强的人犯点小错误更招人喜欢，其喜欢的程度超过能力强而不犯错误的人；能力低的人再犯错误会使人更不喜欢，不喜欢的程度超过能力低而不犯错误的人。不管犯不犯错误，能力强的人总是比能力低的人招人喜欢。后来，美国的盖洛普民意测验也证明了这个实验的结果。世界拳王阿里在最后一次卫冕战中没有成功，但美民意测验表明，阿里的声望和人们对他的喜爱程度并没有因此而下降，反而更高了。当然，这些实验和调查，并不是鼓励能人去犯错误，而是给我们一个启示，一个人的能力远远超出了他所属的群体，而又没有一点错误，这似乎给人一种高大全的不真实感，反而使人敬而远之，不招人喜欢。相反，略有瑕疵的能人，使人感到真实可信，招人喜欢，因为“人无完人，金无足赤”。

在大学生的人际交往中，为了增强自己的吸引力，就要努力提高自己的知识文化水平和聪明才干。同时，在认识别人能力的时候，也不要要求太高，不切实际。正如我国著名翻译家傅雷在《傅雷家书》中讲的“对于终身伴侣的要求正如对人生一切事情的要求一样，不能太苛刻。事情总有正反两面，追得你太迫切了你觉得负担重，追得不紧又觉得不够热烈。温柔的人有时会显得懦弱，刚强又近乎专制。幻想多了未免不切实际，能干的管家又觉得俗气，只有长处没有短处的人在哪儿呢？”因此，即使是作为一个有才华的出名人物，特别是一个有能力的领导者，也不能因为考虑自己在群众中的印象，就处处表现出一个完美圣人的模样。



三、学习人际交往的技巧

（一）愉快地接纳别人

小游戏 32

假设我们要从以下 3 个候选人中选择一位来造福世界，你会选择哪一位呢？

候选人 A：笃信巫医和占卜家；有两个情妇；有多年吸烟史，嗜好马提尼酒。

候选人 B：曾经两次被赶出办公室；每天要到中午才肯起床；读大学时曾经吸食过鸦片；每晚都要喝一夸脱（约 1 公升）的白兰地。

候选人 C：曾是国家的战斗英雄；保持素食习惯；从不吸烟，只偶尔来点啤酒。

答案：候选人 A、富兰克林·罗斯福；候选人 B、温斯顿·丘吉尔；候选人 C、阿道夫·希特勒。

这个游戏的寓意是很丰富的，它教会大家人际交往的第一招——愉快地接纳别人。俗话说“尺有所短，寸有所长”。正如这世上找不到两片相同的树叶一样，在现实生活中找不到完全一样的人。足可见人与人之间是存在差异的，一个人身上可能有一些长处和短处，而另一个人身上又可能有另一些长处和短处，这就需要我们以一种愉快而满意的态度去接纳别人。每个人都会有不足之处，有的人总期望对方是一个十全十美的交往伙伴，有时甚至把连自己都难以做到的要求强加于对方，一旦事与愿违，交往就受到阻碍。因此，在人际交往中，我们既要学会宽容他人的不足，同时也要学会从他人身上获得可取的宝贵资源。也就是说，对别人不但要有一颗宽容心，更要愉快地接受，要懂得发现别人身上的闪光点，把别人看成是有价值的、值得尊敬的人。

（二）学会倾听

西方有句名言“上帝分配我们两只耳朵，而只给我们一张嘴巴。”有谁知道，上帝为什么在我们脸上装一个嘴巴，在脸的两侧装两只耳朵？那是因为人在世界上要与人交往，就是要通过嘴巴说和用耳朵听来达到交流、沟通 and 理解的，而做一个合格的听众在人际交往中就显得更为重要。

传说古代曾经有个小国的使者到中国来，进贡了三个一模一样的小金人，个个光彩夺目，这让皇帝非常高兴。可是这小国的使者却出了一道题目说：“这三个小金人哪个最有价值？”大臣们左看右看，也没能看出个所以然来。于是，皇帝和大臣们又想出许多办法，他们请珠宝工匠来检查，称重量、看做工，都是一模一样的。泱泱大国，不会连这个小事都不懂吧？最后，有一位退位的老臣说他有办法。皇帝将使者请到大殿，老臣胸有成竹地



拿来了三根稻草，插入第一个小金人的耳朵里，这稻草从另一边耳朵出来了，插入第二个小金人的耳朵，稻草从嘴巴里直接掉了出来，而把稻草插入第三个小金人的耳朵，稻草进去后掉进了肚子，什么响动也没有。老臣对皇帝说：“第三个小金人最有价值！”皇帝赞许地点了点头，使者也默默无语，答案正确。为什么会这样呢？第一个小金人，把稻草插入他的耳朵里，稻草就立刻从另一边耳朵出来了，说明忽视信息，让信息左耳进，右耳出的人，根本不去关注别人的话。这样的人，在组织中常常表现出心不在焉的样子，沉迷于自我的世界，不关注外界的事情。第二个小金人，把稻草插入他的耳朵里，稻草从他的嘴巴里直接掉了出来，说明第二个小金人是那种对信息不加判断的人，长了个大嘴巴，把听来的事情，不加判断就进行传播，不知道什么事该传播，什么事不该传播。任何组织中，都会有这样的人员，而且还可能比第一个小金人更加麻烦，在传播过程中添油加醋，四处散布。对于企业来说，这样的成员有时候会引来很多是非。第三个小金人，稻草从耳朵进去后掉进了肚子，什么响动也没有。他是那种能够做到善于倾听，分辨是非，消化在心的人。因此，这就是最有价值的人。

可见，最有价值的人，不一定是最能说的人。一个合格的听众要掌握下面五条基本要素：①诚心：抱着谦虚的态度听。②专心：仔细地听，不要三心二意。③用心：捕捉对方话语中的涵义或言外之意。④耐心：不要轻易插嘴。⑤应心：给予适当的回应，鼓励对方说下去。

（三）学会表达自己

西方有一句名言：“失足尚可挽回，失言无法补救”。下面我们通过阅读故事，看看“失言”会带来什么要的后果。

有一个人为了庆祝自己四十岁生日，特别邀请了四个朋友，在家中吃饭庆祝。三个人准时到达了，只剩一人不知何故迟迟没有来。主人有些着急，不禁脱口而出：“急死人啦！该来的怎么还没来呢？”其中有一人听了之后很不高兴，对主人说：“你说该来的还没来，意思就是我们是不该来的，那我告辞了，再见！”说完就气冲冲地走了。一人没来，另一人又气走了，这人急得又冒出一句：“真是的，不该走的却走了。”剩下的两个，其中有一个生气地说：“照你这么讲，该走的是我们啦！好，我走。”说完掉头就走了。主人急得如热锅上的蚂蚁，最后剩下的这一个朋友交情较深，就劝主人说：“朋友都被你气走了，你说话应该留意一点。”主人很无奈地说：“他们全误会我了，我根本不是说他们。”最后这朋友听了，再也按捺不住，脸色大变道：“什么！你不是说他们，那就是说我啦！莫名其妙，有什么了不起。”说完，铁青着脸走了。你从中受到一些启发了吗？

（四）学会换位思考，站在对方的角度看问题

很多人在处理问题和与人交往的时候，总是站在自我的立场，考虑更多的是自己的利



益和需要，却总是很少关心他人的需要，更别说是从别人的立场来看问题了，这样这就造成了人际沟通中的理解发生障碍和阻塞。我们平常总说别人不理解自己，自己也不理解别人，主要就是由于我们没有站在对方的角度来看问题造成的。换位思考要按照四个步骤：第一步，如果我是他，我需要的是……；第二步，如果我是他，我不希望……；第三步，如果我是他，我的做法是……；第四步，我是在以他期望的方式对他吗？要了解一个人，除非你站在他的立场上体会他的心情，否则很难真正了解。

（五）学会赞美别人

谁不想被人赞美？谁不希望别人重视自己的存在？不论何时何地，我们都可以运用赞美。会赞美别人是一种了不起的能力。怎样才算是会赞美别人呢？这需要一定技巧。

1. 要能把握准确。假如一个女同学的相貌平平，可是你硬要说她很漂亮，美若西施，她听了未必会高兴。你可以赞美她其他真实的方面，如学习好、心地好、性格好等。
2. 要具体。赞美的话语如果不具体，就会让对方觉得虚伪，无法产生快乐的满足感。
3. 要真诚。赞美的语言必须是由衷的，而不是虚假的，言不由衷的赞美只会让人生厌。

（六）学会微笑

如果你不漂亮，就要使自己有才华；如果你既不漂亮，又没有才华，你就要学会微笑。一项关于“和谐社会”的调查显示，我国八成以上的民众认为微笑最能展示一个地方的和谐程度。每年5月8日的“世界微笑日”让每一位地球成员放慢脚步，静观周遭美好的事物，凝神谛听大自然的天籁，让紧绷的脸庞苏醒，皱紧的眉头展开，让微笑在脸上绽放，溶解人们彼此之间的寒霜和冰冷。可以说微笑是世界通用的语言，它同阳光、空气和水一样重要。到了一个陌生的国家，你可以不懂他们的语言，但你不可以不会微笑，因为微笑是人与人之间沟通的桥梁，所谓“回眸一笑百媚生”，世界上再没有一种比微笑更具魅力的语言会让人怦然心动了。



第八章

了解恋爱与性心理

宇宙间有一种东西，它可以改天换日，影响历史进程；可以移山填海，左右人间沧桑；可以跨越时空，质疑自然规律；可以创造生命，实现精神永恒，同时，它能使你在浩瀚无垠的戈壁沙漠上看见希望的绿洲；能使你在千年不化的冰山雪岭中领略温暖的春意；能使你在雾海茫茫的人生旅途中拨正偏离的航向……它是无形的，却有着巨大而有形的力量；它是无声的，却有着神奇如春雷一般的回响！它是什么呢？——是男女生之间的爱情。

从古到今，爱情都是一种美好的精神向往。《诗经·邶风》中说：“死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老。”德国著名诗人歌德曾说：“天下哪个倜傥少男不善钟情？天下哪个妙龄少女不善怀春？”同时，爱情也是大学校园里经久不衰的话题。大学生正处于青年发展的中期，其身体发展和心理发展都走向了成熟。爱情在大学生中已经成为了普遍现象，而大学生性生理的成熟、欲望的增强与性心理发展的不平衡之间的矛盾，必然给大学生们带来一系列的心理困扰和烦恼，要求他们去适应。对此，有的人能正确地认识和较好的应付，但有的人却因为种种原因而不能很好地适应和调节，导致不良的情绪和行为反应，甚至出现明显的心理障碍。因此，分析大学生的恋爱和性心理特点，了解他们困扰的表现和产生原因，帮助他们正确地学会处理各种心理发展的矛盾冲突和挫折，对增进大学生的心理健康有着非常重要的意义。

第一节 了解爱情

一、爱是什么

爱是什么？很多人都说爱，可是爱的精确定义是什么？《圣经》里说：“爱他人应如爱己。”心理学家弗洛姆在《爱的艺术》中说到：“爱是一门艺术。”他认为一切爱的形式

都应以博爱为基础。所以，弗洛姆把爱分为兄弟之爱、父母之爱、异性之爱、自我之爱及神明之爱等五种。

第一种爱是兄弟之爱。兄弟姐妹们是你生活在这个世上最长久的依靠，无论有血缘关系的亲兄弟姐妹，还是没有血缘关系的朋友，在遇到困难时，兄弟姐妹总会义无反顾地支持你、帮助你，这就是兄弟之爱。

第二种爱是父母之爱。父母热爱孩子，是因为这是他们的骨肉，而不是因为孩子表现的优秀或是听话，或者孩子能满足父母的愿望和要求，所以父母之爱的基础是单纯而平等的。大多数的妇女希望生孩子，由于孩子的诞生而感到幸福，在孩子出生之后便急不可待地希望由自己来照料孩子，尽管她们除了孩子脸上的笑容和满意的表情外一无所得，父母之爱是无私奉献的大爱。

第三种爱是异性之爱，也就是我们常说的爱情。《圣经》中描述：“亚当与夏娃吃完苹果（赐予他们分辨善恶力量的果子），就不再顺从上帝，脱离了动物界与大自然的和谐，从而成为人。”这是异性之爱的来源，爱的本质是创造和培养。异性之爱首先是把内心有生命力的东西与人分享，如分享欢乐、兴趣、理解力、知识、幽默与悲伤。其次是承担责任，这是一种完全自觉的行动，是一个生命对另一个生命表达出来的愿望的答复。再次是尊重，即有能力实事求是地正视对方并认识他独有的个性，就是要努力地使对方能够成长和发展自己。

第四种爱是自我之爱。艾克哈特认为上帝即是万物，万物即是上帝。人通过自己的灵性便可与上帝合而为一，与万物混成一体，获得真正的自由。他有一句格言精辟地总结了关于自爱的思想“你若爱己，那就像爱自己一样爱所有的人。你若对一个人的爱少于爱己，你就无法真正爱自己。如果你一视同仁爱所有的人，包括你自己，你就会像某个人那样爱他们，这个人就是上帝。一个既爱自己又爱他人如同爱自己的人就是这样的人，一个值得这样评价的人。”

第五种爱是神明之爱，也就是信仰的力量。信仰的力量是伟大的，没有信仰支撑的人，很难想象其生命能有多少动力和活力，很难有人世间最珍贵的爱的胸襟。

二、爱情的位置

爱情是一门必修课还是选修课呢？这是大学校园里经常争论的话题。有人认为大学里，爱情应该是选修课，比如八九十年代，“犹抱琵琶半遮面”、“欲说还休”是那个时代大学爱情的最好写照。记得那个时候，就算有了喜欢的人，都要下一番好大的决心才表白，不敢表白的就成为了暗恋，从而又多了无数单相思的故事，更成就了许多有缘无分的遗憾。到了新世纪，爱情在大学校园里已经屡见不鲜，恋爱行为公开化了，又有很多人认为爱情对于大学生来说是很有必要的，因为只有当你爱上一个人时，心智才是最健全的。因为幸



福，你不会怨天尤人，才会知道责任为何物，才会真正地知道爱为何物。爱情可以教会你许多东西，同样可以让你真正得到改变与升华。如果大学里没有恋爱，那无疑是少了一个学习和改变的机会，这个改变或许一生中只有那么一次，那种简单的幸福或许也只能体验一次。当你在大学中拥有了爱情，拥有了爱你的人，才算真正长大。

心理学家艾里克森把人的一生分为了八个阶段，他认为人在每一个阶段都有不同的发展任务，形成不同的心理品质。(1) 婴儿前期(0~2岁)：基本信任或不信任。如果父母能以慈爱和惯常的方式来满足儿童的需要，儿童就会形成基本信任感。反之儿童就会形成不信任感。(2) 婴儿后期(2~4岁)：自主、害羞和怀疑。儿童在这一时期学会了爬、走、推、拉和交谈，学会了如何抓握和放开，学会了控制和排泄大小便。换句话说，儿童能随心所欲地决定做还是不做某些事情，会形成自主的品质。(3) 幼儿期(4~7岁)：获得主动感、克服内疚感。在这一时期，儿童的主要任务是玩，进行各种具体的运动神经活动，精确地运用语言和更生动地运用想象力。如果父母鼓励儿童的独创性行为 and 想象力，那儿童会发展出一种健康的独创性意识。(4) 童年期(7~12岁)：获得勤奋感、克服自卑感。儿童开始接受约束，甚至被读、写、算约束，儿童在这一阶段学会体验以孜孜不倦的勤奋感来完成工作的乐趣。(5) 青春期(12~18岁)：自我同一性和角色混乱。正在生长和发展的青年人，他们正面临着一场内部生理发育的革命，他们现在主要关心的是发展出与自己性别角色相同的品质，男生向男性的角色发展，女生向女性的角色发展。(6) 成年早期(18~25岁)：获得亲密感、克服孤独感。如果这一阶段的危机成功地得到解决，就会形成爱的美德，如果危机不能成功地解决，就会形成混乱的两性关系。(7) 成年中期(25~65岁)：获得繁殖感、避免停滞感。人开始承担责任，繁衍下一代，繁殖这个概念包含了生产能力和创造能力。(8) 成年后期(65岁以上)：自我完整与绝望期。这一时期人们开始总结过往，如果自己感到所度过的一生是丰足的，是有创造性的和幸福的，人才会不惧怕死亡，这是一种圆满感，反之亦然。

其中，艾里克森认为人发展的第六个阶段，正是大学生学习成长的时期，这一时期需要形成亲密的良好品质，即这个时期应该学习和寻求如何与别人发生亲密关系，学习与他人亲密相处的能力，这是人必经的一个阶段。所以，爱情是人发展过程中必然遇到和经历的一个不能跨越的阶段。同样，本书中曾经提到过的马斯洛需要层次理论，其中第三层是归属和爱的需要，包括友情、爱情和性亲密三种。对大学生而言，生理需要和安全需要是被满足的，那么就会倾向于去满足更上一层级的需要。所以，大学生的恋爱也是人自身需要满足的一个方面，是大学时期很正常的生理和心理需要。

三、爱情是什么

我们了解了爱是什么以及爱情在我们大学生活中的位置。那么爱情又是怎么定义呢？

在词典中,“爱”和“情”是两个会意字,“爱”分解为爪、心、友,意思是抓住志同道合的人的心;“情”分解为心、青,意味充满活力的状态。两者结合是带着充满活力的状态去抓住志同道合的人的心,这就是爱情的字面意思。所以中国几千年来对婚姻一直讲求的门当户对与志同道合有异曲同工之处,以前特指社会地位、财富等的门当户对,现在则偏重于思想和精神上的门当户对。

在中国传统文化里,爱情当中的两人是互相吸引和倾慕的。恋人间的爱情是纯真、至善至美的,体现为双方在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕,并有着渴望对方成为自己终身伴侣的强烈愿望。夫妻间的爱情更具体地表现为恩恩爱爱,相互忠诚,相互信任,感情专一,互为奉献,同心同德,同舟共济,患难与共,相濡以沫,白头偕老。

在社会学中,爱情是人与人之间吸引最强烈的形式,是指心理成熟到一定程度的个体对异性个体产生的高级情感。是两个人基于一定的物质条件和共同的人生理想,在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最稳定、最专一的感情。性爱、理想和责任是构成爱情的三个基本要素。

生物学中,爱情的本质是化学反应,是由激素所散发出特殊的气味,经由大脑识别,知其喜好而产生的一种感觉。有些感情是与生俱来的,比如父母对孩子的感情,同性之间的感情。有些感情是后天发展的,如战友情,手足情,爱情,爱国情等。

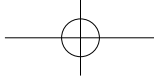
另外,动物也是有情感的。研究人员发现,不少动物都拥有和人类相同的性格和感情,比如鲸鱼在求爱时会跟爱侣耳鬓厮磨,猩猩则喜新厌旧,至于外表丑陋的乌鸦却是忠心不二的“丈夫”和“妻子”,它们一生之中只有个性伴侣。美国生物学家贝科高称在北冰洋生活的露脊鲸是动物中的“大情人”,它们会观察到远在十七公里处的露脊鲸,在交配前必定会互相摩擦亲热三分钟,然后才“共赴巫山云雨”。

四、爱情的理论

爱情是人类古老而又常新的话题,从马丁·路德·金的超越性质的爱到唐宋诗人那超越时间空间的爱,从中世纪萌生的一种将游吟诗人和骑士联系在一起的优雅的爱到小说传奇中才子佳人式的饱受相思之苦的爱,纯粹、永恒、崇高的爱情一直是人们竭尽全力争取的。但何谓爱情?又是人类追问了几千年都难以作答的问题。人们从社会、心理、情感、诗词、小说,甚至是科学、生理的角度去分析爱情,努力寻找什么是爱情,为什么会有爱情。

(一) 斯滕伯格的爱情理论

美国著名社会学家、婚姻专家罗伯特·斯滕伯格于1986年提出爱情的三元理论,他认为爱情应该有三个核心成分——亲密、激情和承诺。亲密包括热情、理解、交流、支持和分享等内容,激情则主要指对对方的性的欲望,以对身体的欲望激起为特征。承诺是爱



情的最后一个成分，指自己愿意投身于与所爱的人，保持并且主动维持这种感情。斯腾伯格用激情来形容爱情的“热度”，用亲密来形容爱情的“温暖”，而承诺则反映了一种认知上的内容，带有一定的理性思考。斯腾伯格用由这三个成分构成的三角形来描述两个人之间的爱情关系，当三种成分的强弱不同时，三角形的形状就会发生改变，就会产生各种各样的形状，而此时的爱情表现特点以及含义也随之发生很大变化，如图 8-1 所示。

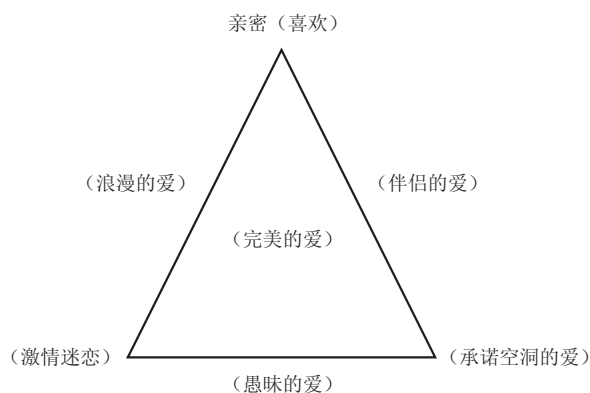


图 8-1 斯腾伯格爱情三元理论

斯腾伯格认为如果缺少了三个基本成分中的任何一个都不能被称为是爱情。如果三者皆无，那双方就是毫无关系的两人，或是简单熟人，甚至连朋友都不是，则被称之为无爱。当亲密程度高，但激情和承诺非常低的时候，就会产生喜爱，也就是常说的喜欢。喜爱会发生在亲近和温暖的友情中，但缺少了激情和你愿意与之共度余生的预期。如果你爱恋的异性对你说“我爱你，但这不是爱情。”这可能不是好消息，这位异性实际想说的是“我喜欢你，愿意和你聊天，你是个很不错的人，但我发现你对我没有性的吸引力。”当朋友之间激起了激情或欲望，那么两者的关系就不再是朋友那么简单了。

如果仅有强烈的激情，但缺乏亲密和承诺时，就只是迷恋。我们对那个人没有任何了解，仅仅是第一面，迷人的外表就激起了心中的欲望和冲动，这类似于我们通常所说的“一见钟情”。同样，如果在这种“唤起”状态下，逐渐发展出亲密和承诺，那就是一段值得羡慕的人间爱情佳话了。用爱情三元理论分析当今社会，就会发现存在滥用“爱情”字眼的现象，一些男士看到漂亮性感的女人，就有了性的冲动，自认为这就是爱情，其实他们之间可能只有激情，缺乏亲密和承诺。

现实中某些男女，一方拼命追求另一方，不断关心体贴对方，承诺更不在话下，而另一方却主动性不强，甚至很差。但是久而久之，被追求的一方就会受到“感动”，同意了对方的要求，但只是被动地接受别人的爱也不能叫做爱情。为什么双方对爱情的主动性差异很大？说明双方在爱情的激情或亲密程度上存在很大差异，而这时一方的承诺对两

人之间关系的影响就显得很勉强。上述种种所谓的爱情关系就为婚后的夫妻关系埋下了隐患。

所以,斯滕伯格的爱情三元理论,十分有助于现代年轻人在各种复杂眼花缭乱的爱情美妙乐曲中从理性的角度分析看待,透过现象看本质。斯滕伯格还分析了可以被称之为爱情的四种情感体验。这四种情感体验具备所有的三个成分,只是各个成分所占的比重不同。

第一种,浪漫的爱。这种爱是高度的亲密和激情在一起时发生的,是一种高度的唤起所带来的兴奋和幸福感。浪漫的爱来源于自己身体的欲望和对方是引起你欲望的人,这里既包括了身体生理的唤起,也包括了两人之间某些认知上的共鸣。还有一个很重要的辅助因素,就是浪漫的环境和事件,都可以增加我们对伴侣的浪漫之爱。浪漫的爱会使我们忽略或重新解释伴侣的某些缺点,将伴侣的形象理想化,同时也会引起对我们个人的重新评价和发现,了解以前我们所不了解的自己。比如因为勇于付出爱而发现自己善良的一面,因为受到对方的爱使自己的自尊心得到提高,使关于自我的概念更为多样化。但也存在一些问题,大量研究显示浪漫的爱具有时间保持不长的弱点,所以很多专家认为浪漫的爱不能构成接下来维持婚姻的理由。研究调查显示伴侣的爱比浪漫的爱更有利于婚姻的稳定。

第二种,伴侣的爱。亲密和承诺结合形成的对异性的爱就是伴侣的爱。伴侣的爱特点是以双方之间的互相尊重和信赖为基础,在伴侣的爱情中,人所体验的更多的是对对方的信任和依赖感。具体说来就是两个人亲密的内容扩大化,不仅仅是肉体上的亲密,还有诸如日常生活、学习、工作、社交等多方面的相互依存,并且双方愿意长时间的厮守在一起。这个时候的爱已经成为一种习惯,虽然也不乏浪漫激情,但其程度要低很多,显得有些平淡。伴侣的爱还有一个重要特征就是两人自愿保持互相尊重,体现了双方感情的理性成分。中国有句古话来评价夫妻之道,叫做“床上夫妻,床下客”,谈的就是伴侣的爱,提倡既要有亲密,也要有平日里双方的互相尊重。

第三种,愚昧的爱则是在高度的激情和承诺下产生的体验。斯滕伯格将其称为愚蠢的体验,因为双方并不很了解或喜爱对方,仅仅在势不可挡的激情驱动下快速发展进入婚姻的殿堂。激情是这三个成分中最容易发生变化的一个,它的变化幅度往往也是最大的。这种体验更加接近迷恋,具有风险。

第四种,完美的爱。当亲密、激情和承诺已相当的程度同时存在时,就达到了爱情的至高峰——完美的爱,类似于蜜月期恋人的体验。但斯滕伯格认为这只是爱情经历中很短的一个时间,很少有人可以终生有这种体验,如图 8-2 所示。

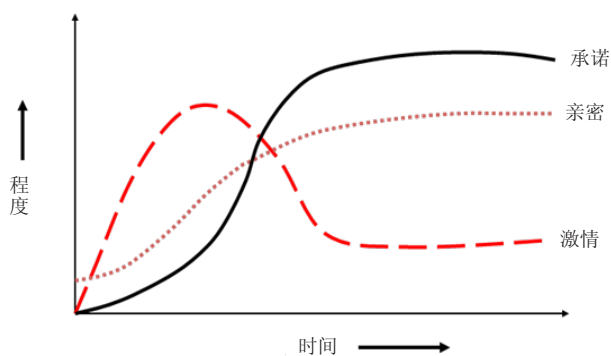


图 8-2 三元理论研究的“爱情”

上面所描述的爱情类型建立在西方文化的基础之上，因为东西方文化之间的差异以及中国特殊的历史文化，上述这些类型还不能完全涵盖我国的爱情类型。与西方民族外向、重感性、重物质、重个体享受的性格相比，作为东方民族的中国人，性格则显得更内向、重理性、重精神、重群体评价。西方人的爱情往往热烈、明朗、追求肉体快乐，即书中着重描述的浪漫的爱，而中国人的爱情多数缠绵、含蓄、倾向心理体验，类似伴侣的爱，却又不尽相同。以往中国人追求柏拉图式的精神之爱，心中理想的爱情是“心有灵犀一点通”的精神上的交流，是“春蚕到死丝方尽”的承诺，也有激情和欲望，但却是“执子之手，与子偕老”的长久相伴的愿望。

（二）爱情激活理论

当人们的情绪被激发起来，例如欢笑、焦虑或恐惧的时候，更能够发现别人的吸引力。1974 年，埃伦曾在温哥华的卡皮诺拉吊桥上验证过这个理论。作为世界上最伟大的吊桥之一，其全长 450 英尺，宽 5 英尺，从 100 多年前起，吊桥便以 2 条粗麻绳及香板木构成，并悬挂在高 230 英尺的卡坡拉诺河谷上，如图 8-3 所示。悬空的吊桥来回摆动，既动人心魄又令人心生惧意。研究小组让一位漂亮的年轻女士站在桥中央，等待着 18~35 岁没有女性同伴的男性过桥，并告诉那些过桥的男性，她希望对方能够参与正在进行的一项调查，她向他们提出几个问题，并给他们留下电话。然后，同样的实验在另一座横跨了一条小溪但只有 10 英尺高的普通小桥上又进行了一次，同一位漂亮女士向过桥的男士出示了同样的调查问卷。

参加实验的人编撰的故事千差万别，给那位女士打电话的人也是各不相同。实验结果最有趣的发现是：走过卡皮诺拉吊桥的男性认为这位女士更漂亮，大概有一半的男性后来给她打过电话。而那个稳固的小桥上经过的 16 位不知名的男性受试者中，只有两位给她打过电话。“在可怕的环境中，人们更容易动心。”埃伦说，“其实道理很简单。恐惧激发了生理上的感觉和异样，正当你不明所以的时候，遇到了一个充满魅力的对象，于是你会想到‘哦，怪不得呢！’”



图 8-3 世界最长的爱情吊桥——加拿大的卡皮兰诺吊桥

在另一次实验中，埃伦再次验证了他的爱情激活理论。这次他让一组人跑步十分钟，然后将他们与条件相同的但未跑步的一组作比较，运动后的人更加易被照片上的帅哥美女所吸引。埃伦从他的研究中得出结论，任何生理上的“激活”都可能令人更易心动。情侣们一起坐过山车，一起看喜剧哈哈大笑或者一起逃离着火的建筑物，都会引起情绪上的波动，从而激发对对方的感觉。在这一历程中，人们首先体验到的是自我的生理感受，然后人们会在周遭的环境中，为自己的生理唤醒寻找一个合适的解释。例如，漂亮的女士处在危险中，英俊的男生英雄救美后与其喜结良缘；恋爱中的两性在丛林中追来跑去，然后在角落里的深情一吻；为了躲避危险一男一女携手狂奔，然后使彼此的情感进一步升华；玩完刺激的过山车，年轻爱侣们的心似乎更贴近了……所有的场景都有一致之处，首先是相应的场景引发了人们的生理唤醒，如心跳加快、呼吸急促等，然后在其间的人们在有意或无意中將这种反应看做了“我为他（她）而心跳”（虽然认识不一定正确），最终导致了更进一步的相亲相爱。根据这种理论，在情绪体验的过程中，你首先感受到的是自己生理表现与以往有所不同，如觉得浑身发热、心跳加速、手有点抖等，接下来，你会不由自主地到环境中寻找线索来解释此时自己的生理表现。

换言之，你的情绪体验，更多取决于你对自身生理唤醒的解释，而不一定来源于你的真实遭遇。然而，这就引发了一个问题，在现实生活中，对同样的生理表现可能会存在着不同的但都是合理的解释，有的时候人们会很难确定我们的生理表现是由哪一种因素造成的。比如，当你跟一位心仪的异性看恐怖电影时，你感受到自己的心在怦怦乱跳，呼吸也变得急促起来，那么这是电影情节太过恐怖，还是身边的人物令你心动？你不会说“此时，我生理表现的 57% 是来自异性的吸引力，32% 来自恐怖电影，另外 11% 是因为刚吃的零食来不及消化。”很多时候，由于难以准确地指出自己生理表现的真正原因，我们会对产生的情绪有错误的认识。比如，将看恐怖电影引起的心跳过速理解为身边异性致命的吸引力，在心理学上，将人们对自己的感受做出错误推论的过程称之为唤醒的错误归因。



（三）爱情荷尔蒙理论

有研究显示，刚刚坠入爱河中的男女大脑会发出指令，使人体分泌出一种化学物质，研究人员称这种物质为爱情荷尔蒙，这种化学物质会令恋爱中的人相互吸引。研究人员也表示还不太清楚对爱情荷尔蒙究竟是如何对人体进行调节的原理，但他们可以肯定的是爱情荷尔蒙肯定在调节控制恋爱中男女的一些生理和心理行为。比如，爱情荷尔蒙分泌最多的时候爱情最浪漫，恋人之间的关系也最亲密。英国一对科技记者在自己结婚宣誓仪式前后两次抽血，在这对新人看来，婚礼上抽血是为一个更浪漫的目的，即检测自己说出“我愿意”前后，体内促进人际亲密感的爱情荷尔蒙如何变化，新娘格迪斯在撰写的文章《我的幸福荷尔蒙婚礼》中讲述了这次研究过程。格迪斯在文章开头写道“婚礼即将开始，但在穿上婚纱，成为新娘前，我还有一件事要做。”她让一名护士用小号针管从她手臂静脉中抽取 20 毫升血液。楼下大厅中，新郎尼克和 11 名宾客也先后挽起袖子，接受抽血。宣誓仪式后，这对新人与先前接受抽血的宾客一起完成第二次抽血，随后开始进行喝香槟、跳舞等庆祝活动，来自美国加利福尼亚州神经经济学研究中心的保罗扎克把所取的血样经处理后带回美国进行分析。一个月后，他发送电子邮件告知格迪斯和尼克关于血液的分析结果，不出这对新人所料，两人体内增进人际亲密度的激素（催产素）含量在结婚宣誓后升高，表明两人说出“我愿意”后更为相爱。

产生男女之间吸引力的物质大多数是一种类似氨基丙苯的化学物质，如苯乙胺、多巴胺、去甲肾上腺素等。化学物质通过两性之间的眼神传递、肌肤触摸等产生，从大脑开始沿着神经传导进入血液，进而使皮肤变红，身体发热甚至出汗，心情激动亢奋，促使热恋中的男女双双坠入情网，难以自拔。所以爱情既是生理性的，也是心理性的。

第二节 大学生的恋爱观

大学校园历来都是新思想、新文化的发源地。大学生一旦进入大学校门，心理上立即萌生恋爱意识，这就使大学生追求自由与恋爱成为校园永恒的话题。谈恋爱是大学生的基本权利，本应无可非议。但不少大学生受价值观多元化的影响，观念判断出现混乱，导致有些人思想迷茫，使恋爱观发生偏差，影响了自身的健康成长。因此分析大学生恋爱的现状特点，积极帮助和引导大学生正确认识恋爱的真谛，摆正恋爱在人生道路上的位置，是大学生树立科学的人生观、价值观的重要内容，也是大学生健康成长的必然需求。

一、恋爱意识发展的过程

有一位男生在上高中以后，感到自己产生了一些奇怪的变化。他特别喜欢坐在他后面

的一位女生，每天都忍不住想回头看她几眼，当听到这位女生的说笑声，他心里就发颤，总有一种异样的感觉。他为自己产生这种念头感到羞耻，以为自己变坏了。同时他又怕其他同学知道后取笑自己，于是就拼命压制自己的想法，不让自己回头。实在忍不住，就用小刀在自己手腕上划。但即便手腕上伤痕累累，他却仍然忍不住要回头。为此他变得精神恍惚，最后不得不请教心理医生。你认为心理医生会告诉这位男生什么呢？

小游戏 33

可能我们都在不知不觉中发生了很多变化，有生理上的也有心理上的。也许你正在为你的变化感到欣喜，也或许你正在为此感到烦恼、焦虑……你了解自己的发展过程吗？下面是我们成长过程中出现的一些心理现象，你能对这些进行排序吗？来看看我们对自己是否了解。

(1) 已有亲密的异性朋友。(2) 疏远异性。(3) 初恋。(4) 愿与异性在一起。
(5) 早期约会。(6) 心中有了特别喜欢的异性。(7) 开始与异性朋友集体交往。

你的排序是什么？

(一) 异性疏远期

小学阶段，一般在 10 ~ 13 岁，性（心理）意识朦胧阶段。这是一个从对恋爱问题完全无意识向有一些零碎知觉的过渡阶段。这个时期的男女学生开始注意男女之间的差异，两小无猜的单纯消失了，倾向于与同性伙伴交往，对异性大多采取回避的态度。出现“三八线”及男女阵营，男孩成高傲的小公鸡，女孩表现为羞涩，他们对异性有一种神秘的新奇感，表面疏远，但心中不断比较，评估差异性，逐渐滋长对异性的好感。这一现象通常存在两种变化：一种是厌恶同龄的异性，在学校里同班男女同学之间往往互相指责；另一种是喜欢接近年龄很大的异性，这实际上是性心理发展过程中的一种代偿形式。

(二) 异性吸引期

初中阶段，一般在 14 ~ 15 岁，主动接近异性阶段。这个时期的青少年正经历着急剧的生理、心理转折。青春的萌动和性意识的觉醒，使他们充满了对异性进行探索的欲望和相互接近的冲动。男女生都倾向于在异性面前表现自己，常以各种方式主动接近异性，并希望得到对方积极的反应。女生特别注意打扮，喜欢在男生面前流露女性特有的妩媚；男生则倾向于显露学识，喜欢在女生面前展现自己的才华或技能。这一阶段的男女生由于比较羞涩，个别接触一般还不频繁。



（三）异性爱慕期

高中阶段，一般在 16 ~ 18 岁。这个时期的青少年逐渐萌发了求偶的愿望，一些有胆量的男女学生开始主动寻找机会向自己爱慕的异性表白心迹，但他们对爱情的认识是朦胧肤浅的。有的学生因缺乏性道德知识，加上外界不良因素的诱惑，容易出现越轨行为。然而，高中生由于背负高考前的重压，因此一般都无暇顾及恋爱问题，往往在毕业进入大学后或就业时才明显地表现出来。

（四）恋爱期

主要是大学阶段，这阶段大学生的心理逐渐成熟。随着知识增多，青年男女逐步形成自己的性道德观和恋爱观，开始思考恋爱、婚姻家庭等问题。爱慕和追求更趋于专一化，萌生爱情，自然进入恋爱择偶的季节。

（1）恋爱意识的定向期。由于大学生对生活、对感情体验的深化，心境由浮动的激情向稳定的理性发展，爱情在他们心中逐渐由奇幻走向质朴，由朦胧走向真实。

（2）恋爱对象的理想选择期。当大学生从感性和理性两个方面完成了恋爱意识的准备时，就进入了恋爱对象的理想选择期。这一时期的大学生在头脑里构想出了一个理想化的异性对象，赋予这个理想形象以具体的内容，便构成了内心择偶的标准。这个时期的学生常常流露出“某个异性可以”，“某个异性不行”等对理想对象选择的心理。

（3）恋爱实践期。大学生的恋爱实践有两种形式：第一，直接实践——开始谈恋爱。第二，间接实践——自己并没有谈恋爱，但对此关心的程度不亚于已谈恋爱的人，只是由于各种原因暂时没有谈，而对恋爱中的许多现实问题进行比较和了解，并以自己的条件去物色对象，这种情况在大学生中并不少见。

二、大学生恋爱的动因

男女大学生们生活在同一校园内，出现恋爱现象是自然的。那么，大学生的恋爱动因是什么呢？有学者认为，大学生恋爱的动因有以下几个方面。

1. 身心发展要求。大学生在校的年龄一般都在 18 ~ 23 岁之间，他们已跨过青春期而进入成熟期，其生殖系统发育成熟，性激素的分泌影响生理平衡，敏感、简单、易冲动是他们的共同特点。这个年龄段的大学生性意识增强，渴望与异性交朋友，恋爱欲望强烈，他们积极构思配偶对象的理想模式并尝试付诸实践。当遇到接近理想的异性同学时，便常寻找各种机会进行试探和追求。

2. 情感发展需要。经过十年寒窗苦，奋斗拼搏，才有机会进入大学的青年男女，一方面，在中学时由于升学的沉重压力和父母、老师的严格监控而不得不压抑自己丰富的情感需要。在进入大学后，心理压力减轻了，周围环境的监控约束力减小了，自我意识增强了，情感

需求渴望得到了满足。另一方面,大学生在校园里共同学习、生活和交流,思想观念较为相似,在看到恋爱的同学生病时有人问寒问暖,受到无微不至地照顾,生日时有人送礼品真诚祝贺,苦恼时有人劝说解闷,平时有人陪伴呵护,就很容易使他们产生羡慕和向往之情,促使他们跃跃欲试,这是从众心理的表现。如果没有其他同学的影响,他们可能不会那么快地萌发恋爱的念头,但是当看到身边的同学在谈恋爱,就会激发起他们恋爱的意识和行为。

3. 社会文化环境影响。社会多元文化的传播,给大学生的情感世界、人生道德、价值观带来了极大的影响。文艺作品中描写青年男女情感的比较多,无“爱”不成书;影视作品、互联网常有两性情爱画面出现,更有不法分子抛出的黄色网站、黄色光盘等,使大学生在这花花世界里目不暇接,晕头转向,是非难辨,对涉世不深、缺乏生活经验的他们产生了极大的消极影响。以至于一些大学生把握不住自己,盲目追求感性的体验和刺激,不惜花费更多的时间和精力去约会,经常熬夜甚至通宵达旦。一些大学生受西方性文化观念的影响,视谈情说爱、婚前性行为是个人的自由。

4. 引导失误。很多高校对大学生谈恋爱都采取“既不提倡,也不反对”的模糊态度,缺乏必要的引导,其实这是一种消极回避的方式。由于校方态度含糊,就给学生留下了很大的自由度,既然“不反对”,何乐而不“谈”呢?他们得不到必要而正确引导,不知如何对待爱情,只有根据自然本能的需要,盲目地去谈,去尝试。

可见,从生理、心理还是社会发展角度,大学生恋爱都是一种正常现象。但是,由于影响大学生谈恋爱的因素很多,而其中有的因素是消极的,因此对大学生的恋爱需要结合不同的情况,给予一定的教育和引导,帮助学生明确在学习期间恋爱的利与弊,培养正确的恋爱观。

三、大学生恋爱心理特征

(一) 大学生恋爱的特点

当代大学生的恋爱观表现出极不稳定的态度,由于社会阅历、生活经验的缺乏,加之思想上人生观、价值观的不完善,多体现为以下特点。

1. 恋爱行为公开化,恋爱年纪低龄化

大学生刚进入大学就谈恋爱的比例逐渐升高,大一学生谈恋爱的人数呈上升趋势,正是所谓“学业未成,恋爱先行”。有人曾对大一学生进行了一项调查,大一刚入学的新生中有过恋爱经历或谈恋爱的人不到20%,而一学期过后谈恋爱或谈过恋爱的已达到75%以上,可见,大学生对谈恋爱的接受度很高。由于学校对恋爱的态度较为宽松,大学生的恋爱活动公开化,在公开场合下手拉手、肩并肩,整日形影不离,甚至搂搂抱抱。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

2. 恋爱关系过程化, 恋爱结果脆弱化

大学生的恋爱很多只是两人之间的互动, 而很少甚至根本不谈结婚、家庭等具体问题。强调爱的“现在进行时”, 把恋爱与婚姻相分离, 不考虑爱的“将来完成时”。现代大学生的心理大多数都存在着这样的想法, 两个人在一起天天开心就好, “只在乎曾经拥有, 不在乎天长地久”, 很多大学生带着这样的心理与异性进行交往, 把恋爱当成爱的初体验和充实大学的生活, 而不是为了将来的婚姻和组建家庭。在毕业之前, 很坦然地提出分手, 理由也自然是相当得简单, “我对你已经没有感觉了”、“我们俩不合适”等话语, 对方的表现也极为平静, 这就是大学生的一种新型的恋爱观, 在乎爱的过程, 轻视爱的结局, 从而体现了当代大学生对爱情的不负责任。

有的同学则认为学习不紧张、空闲时间多, 找个伴玩玩; 有的大学生看到周围的同学都有属于自己的爱情则羡慕不已, 自己也要寻求一份爱情。但这些想法都是片面的, 都表现出当代大学生思想上的不成熟、做事不计较后果的心态。

3. 恋爱过程简单化, 恋爱情感随意化

当代大学生的恋爱是简单的、快速的。社会生活的快节奏使大学生的恋爱也开始简单化, 从思想上没有了以前固有的“审时度势”, 恋爱观也变得简单了起来。男生们已经不喜欢欲言又止、欲进又退的恋爱花招, 他们想爱就爱、想恨就恨, 嘴上不明说, 行为却很直接。当遇到心仪的女孩时, 他们就会很快表示自己的爱意, 追求的手段也由以前的“飞鸽传书”到现在的电话、短信、网络等途径。女孩子们也没有了以前的矜持, 当感觉对方还可以, 不怎么讨厌的时候, 便开始了恋情。大学生甚至把在校期间谈恋爱作为一种取得生活经验的实践活动, 或想作为一种消遣, 千方百计想跟异性交往, 但他们在与对方恋爱中对于究竟“爱是什么”、“为什么爱”都没有弄清楚。有的学生甚至一个学期谈了好几个对象, 甚至互相攀比, 看谁找的对象多, 看谁的漂亮。

4. 恋爱问题片面化, 恋爱过程理想化

当代大学生谈恋爱时, 往往考虑的问题都比较片面, 更多注重的是感情上的愉悦, 追求现实的快乐感, 在两个人交往期间, 往往把每个节日排成了时刻表, 互相送礼物是稀疏平常的事情。在校园里, 经常看到男生跪拜在女友的前边, 红色的鲜花数量及求爱的方式让人触目惊心, 在情人节及恋人生日的时候则是劳师动众、精心准备为了让对方感觉到惊喜。但在浪漫的同时, 恋人对爱情的成功却并不看重。在恋爱上按照自己的理想模式去寻找对象, 在交往的过程中也按照自己的理想模式去进行交往, 如果有一点与自己的模式不相符合, 恋爱就即将失败。但往往在交往和寻求对象的过程中, 有许多实际的因素, 由于当代大学生的恋爱观不成熟, 过于理想化, 则忽视了实际的现实情况, 最终导致不符合实际的恋爱。

5. 恋爱行为冲动化, 恋爱情绪波动化

恋爱行为的冲动表现在两个人交往之间对待性问题和感情出现问题时的心理冲动。恩格斯指出:“如果不能结合或彼此分离,对对方来说即使不是一个最大的不幸也是一个不幸;仅仅为了彼此分离,对方甘冒很大危险,甚至拿生命来孤注一掷。”这种冲动使恋人为了爱而冲破一切枷锁和干涉,甚至为爱付出自己的全部乃至生命。在情欲高涨和性爱激发时,恋爱观又会冲破一切,冲动的发生越轨行为,而不考虑后果。

恋爱情绪波动性表现在交往双方思想上的波动,当代大学生受挫折机会少,思想上比较孤傲、脆弱,遇到问题时,不愿意与别人分担,表现出极端和消极的心态。同时冲动性较大,在恋爱中表现出极其不稳定的状态。热恋中的男女,感情波动大,热时可达白热化,冷时可骤然降到冰点;高兴时喜笑颜开、手舞足蹈,懊恼时垂头丧气;对方的一言一行都会给自己造成很大的影响。这种大起大落的情绪变化,有时会对身心健康带来不良的影响,尤其是感情脆弱的青年们,容易出现自杀、他杀等伤亡后果。2007年4月16日就读于弗吉尼亚理工大学的韩国人赵承熙,在弗吉尼亚理工大学哈珀楼因女友提出分手而进行枪击报复,打死32人后自毙。

6. 恋爱基础物质化, 恋爱对象网络化

很多大学生把物质条件看成爱情的基础。功利性、权利性的恋爱建立在对方的家庭、社会地位上,或者以自己的优越条件为背景作为双方感情的基础。传统观念认为女性依赖性强,大多数女性希望把自己的将来托付给一个即可靠又安稳的人身上,但随着社会的发展,功利性、权利性的爱情不仅仅表现在女性身上,当代大学生男女重视功利性、权利性的色彩都明显得多了起来,越来越把自己的将来寄托在对方身上。当然,这种功利性、权利性恋爱观也与社会就业压力、主观个人心理上的成熟有关系。

更有大学生认为爱情本身是一场游戏。新型的恋爱观逐渐把恋爱的场所网络化,随着互联网的普及,网恋成为了新的恋爱方式。在网络中,可以隐瞒自己的年龄、性别、地点、长相。这种隐蔽而又可以解放自己情感的方式,吸引着无数的青少年。网恋在某种程度上成了一种时尚的活动,刚刚进入大学校园的大学生们,往往由于自控能力较差而陷入网恋不能自拔。空闲的时间多了,上网方便的大学生自然对这样方式的恋爱趋之若鹜。

大学生网恋包括了游戏型、感情寄托型、追求浪漫型、表现自我型、追求时尚型、随波逐流型等。任何一种类型都有着共同的特点,即抛弃了恋爱是为了缔结婚姻的本质,而把恋爱当成一种网络游戏,在游戏中进行情感交流,可以把社会统统抛在脑后,以模糊的性别和身份,把所有的事情当作游戏。

(二) 大学生不当恋爱观的形成原因

大学生恋爱现象在全国各高校比较普遍,大学生谈过恋爱的或正在恋爱的人数比例高



达 80%，认为谈恋爱是正常身心需要的占 46%，而且认为只需要两厢情愿，一切都没有问题。这些数据表明了当代大学生恋爱观已经发生了很大的转变，而促成大学生恋爱与爱情观念转变的因素却有很多。

1. 升入大学后，思想上存在自由感和孤独感

许多大学生过早的恋爱并非因为志趣相投、兴趣相吸、身心相悦，而是他们为了满足自己的虚荣心和精神上的空虚。当代大学生多数为独生子女，学习的环境大多是初中、高中在“家门口”接受教育，受到家长无微不至的关怀。考上大学以后，则开始了异地离乡的求学道路，有时不免感到孤独。因此，恋爱可以使大学生在心理上得到寄托和情感的满足，在自由而充满时间的空间里，异性交往逐渐增多，也逐渐将异性之间的友谊转变成了爱情。

从生理的角度来看，青少年从初中就开始了对于异性的向往，渴望被异性关注并与之交往。但那时也是学习最关键的时刻，在“家门口”接受教育，每天“三点一线”的生活，在家长的高压强制下，谈情说爱被视为雷池，不能跨越一步；在学校，只要与异性多一点交往，就会被老师扣上早恋的帽子，家长和老师的双高压抑制着学生情感的正常发展。此外有着升学压力的学生们，心里也怕自己在情感上出现问题，影响了自己的未来。进入大学以后，生活、学习都发生了巨大的变化，属于自己的空间有了，时间多了，爱情的闸门打开了，爱情也就开始了。

2. 独生子女存在孤傲、任性的性格

改革开放以来，家庭中独生子女逐渐增多，家家只有一个孩子，父母把所有的爱和精力都投入到了一个孩子的身上，随着生活水平的提高，家长对孩子的溺爱已经不仅仅是精神上的，更多的是物质上的，只要孩子想要的，父母都会尽力去满足。俗话说：“穷人的孩子早当家”，而衣来伸手、饭来张口的孩子则养成了孤傲、任性的性格。他们往往不懂得什么是理解和宽容，总是以自我为中心，自私、冷漠是大多数独生子女的共性。在情感上，他们表现出来的也同样是任性与孤傲。开始恋爱的他们，则会用从小到大养成的脾气来与对方交往，在思想上只要求对方付出，不懂得奉献；在行为上只会索取，不会互助。因为一句话而大打出手，提出分手的比比皆是。在这样孤傲、任性的性格下，使得当代大学生的恋爱观也呈现出波动性、幻想性、排他性、冲动性等特点。在遇到问题的时候，表现出来极端和消极；在争吵和失恋后，处理的方法往往让人不能想象，甚至出现伤亡事故。大学生的任性使得其当遇到问题的时候不愿意与家长进行沟通，但恋爱是个很严肃而重要的问题，家长的意见会给孩子起决定性作用，同样家长的与态度也将影响孩子的恋爱观念，比如“门当户对、外表长相、工作和家庭条件”等观点充分地表现出了家长的主观意愿。家长在从小宠爱孩子的同时，也会给孩子以争强好胜的心理，使之在大学的生活中存在不服输的心理，这种心理同时也伴随着大学生寻求伴侣。

3. 社会外界的不断影响

(1) 网络对大学生的影响。网络信息中的垃圾信息对学生道德观念形成了巨大的冲击,随着互联网的普及,大学生上网的时间增多,网络信息迅速、及时地在学生中传递,当然网络中主流的信息是积极健康的,但不否认,网络上仍然存在着大量的消极颓废、黄色下流的信息,这些信息侵害着性心理和性生理逐渐成熟的大学生们,使他们的心理形成了一种新型的“性解放”、“性自由”的观念,这些错误、庸俗、虚假的未经过滤的信息对于那些辨别力不高,人生观、价值观正在形成的大学生们的影响是相当巨大的。

(2) 周围环境的影响。在大学生刚刚踏入大学校门的时候,感觉到一切都是新的,经过了十二年的寒窗苦读,终于进入了梦寐以求的学府,在憧憬着未来的同时,也同样受到周围人和环境的影响。同寝室的同学逐渐得到了属于自己的爱情,每到休息的时候,自己一个人孤身在寝室,走在去教室、图书馆的路上,看见的都是成双成对的同学们,这时候自己思想上就发生了巨大的变化,有些学生还承受不住周围人的冷嘲热讽,“某某能力太差,某某水平不行,都这么久了也没有人要”之类的话语更是刺痛着学生的心,“告别单身”成为了他们的爱情宣言,在这样的心态下寻求的爱情明显是不成熟的。

(3) 社会不良风气的影响。随着大学生的扩招,就业难成为了摆在大学生面前的重要问题,功利性、权利性的社会风气也进入了大学的校园。现在的大学生在任何事情面前都把现实问题摆在首位。在谈恋爱的时候,大学生也将自己的幸福寄托在了自己寻找的另一半身上,让自己少奋斗几十年,拜金主义、拜权主义在大学生们的恋爱观中比例也日益增多。有这样一个女孩,在某一重要考试之间找了一男友,在男友的帮助下,她顺利拿到了录取通知书,但她却在拿到通知书的同时提出与男友分手,这样的恋爱是非常错误的。大学生也受到西方思想的影响,认为性是恋爱的基本保证和基础,既然爱了就一切都可以放弃,不考虑后果和影响。有的女孩为了留住自己的爱人,用贞操换永远,这样的结果只有枯涩和悔恨。社会不良风气中还有享乐主义,有的女同学为了让自己过得好,她的恋爱观模式成了谁有钱我就和谁好,年龄、家庭都不重要。用自己所谓的爱去换取物质,这样的恋爱观会造成很不良的影响。

四、大学生恋爱心理的调适

由于大学生恋爱心理存在问题,所以大学生应该对自己的恋爱观进行调适,主要包括:树立正确的恋爱观、提高恋爱挫折承受力和矫正恋爱中的不良行为等。

(一) 树立正确的恋爱观

人的一生短暂而丰富多彩,在一个人的身边伴随着亲情、友情、爱情。大学生考虑爱情的问题是无须指责的,但一定要正确认识爱情。爱情的本质是承担责任、勇于奉献。真



爱是以互爱为前提的，需要注意以下几点。

1. 提倡志同道合的爱情。在恋人的选择上最重要的条件应该是志同道合，思想品德、事业理想和生活情趣等大体一致。爱情只有建立在志同道合的基础上才经受得住艰难困苦的考验。大学生作为新时代的栋梁，其恋爱观应该是理想、道德、义务、事业和性爱的有机结合。

2. 摆正爱情与事业的关系。爱情是人生内容的重要部分，但不是人生的全部，它应该服从于事业，促进事业的发展。真正的爱情是人生中的伟大因素，但它并不是唯一的因素，生活中还有许多其他的人生意义。大学生应该把事业放在首位，摆正爱情与事业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。没有事业的爱情就如同在沙漠中播种，缺乏坚实的根基和土壤，迟早会枯萎。只有爱情同事业有机结合才能保持旺盛和持久的生命力。

3. 懂得爱情是一种责任和奉献。大学生在进入恋爱状态前，就应该懂得爱不仅是得到，更重要的是一种责任和奉献。在社会生活中，人具有两方面的责任：一是个人对社会应尽的责任；二是个人对家庭、父母、孩子、朋友和爱侣的责任。第二方面的责任属于私人生活的性质，处于社会干预最为微弱的生活领域，需要依靠道德修养和自觉的责任感来维持。正因为如此，它反映了一个人的人格形象，大学生一旦进入爱的王国，就必须具有强烈的责任感和奉献精神，才能获得崇高的爱情。

（二）提高恋爱挫折的承受能力

大学生恋爱受到许多因素的制约，因而在追求爱情的过程中，遇到如单恋、失恋、爱情波折等种种挫折是在所难免的，这些挫折对大学生的心理承受能力是一种考验。如果承受能力较强，就能较好地应付挫折；如果所受到的挫折超过承受能力而得不到合理的情绪疏导，就有可能造成不良后果。因此，提高恋爱挫折承受能力对学生的心理健康是非常重要的。

提高爱情挫折承受力的方式之一是学习对挫折的问题定向性应付，即通过增强理智感、分析原因、寻找解决问题的方法和途径来应付挫折。大学生应该认识到爱情虽然是生活的重要组成部分，但并不是生活的全部。当爱情受挫后，要用理智来驾驭感情，摆脱或消除烦恼和痛苦的思绪，在新的追求中确认和实现自己的价值。即在爱情受挫后，应该冷静客观地分析一下原因，进而总结经验教训，提高自己的心理承受能力和思想水平。法国喜剧作家莫里哀曾说过：“爱情是一位伟大的导师，教我们重新做人。”能战胜挫折的人，才能获得成功。

提高爱情挫折承受力的方式之二是学习对挫折的情绪定向性应付，即通过适当的情绪调节和转移来减轻痛苦。如应用合理化效应、让情感升华等。所谓合理化效应即“酸葡萄

效应”，指对某些不能改变的挫折应在认知上给予调整，将挫折归为对方的不是。正如狐狸得不到葡萄吃，就说“反正葡萄是酸的”，言意之下是反正那葡萄不能吃，即使摘到了也还是不能吃，这样，狐狸也就心安理得地走开去寻找别的食物了。升华是指将挫折所产生的愤怒情绪、仇恨和敌意、自责或愧恨等消极情绪都作一种积极处理，将它们作一种高尚的表达。正如歌德因为得不到其初恋情人绿蒂的感情回报，而一度陷入了感情的危机，但他后来因此而写下了《少年维特的烦恼》一书，用文学创作来表达其挫折的情感，使自己的情绪得以升华。

第三节 大学生恋爱技巧

一、我们怎样去爱



小游戏 34 换位思考

请思考：

男生：将来想找什么样的妻子？

女生：将来想找什么样的丈夫？

请猜测：

男生：猜女生将来想找什么样的丈夫？

女生：猜男生将来想找什么样的妻子？

结果：

	男生	女生
男生	男生的理想妻子：孝顺、贤惠、漂亮、价值观相似、有共同话题、善良、性格相似、有独立性但不要太强、长相一般	男生认为女生的理想丈夫：责任感、幽默、帅、有钱、有才、安全感、个子高、独立、果敢、毅力
女生	女生认为男生的理想妻子：小鸟依人、温柔贤惠、善解人意、体贴入微、知冷知热、有共同语言、孝顺、有能力但是不要超过自己	女生的理想丈夫：好脾气、包容、忍让、不斤斤计较、有事业心、责任感、幽默感、安全感、可靠、诚实、体贴、孝顺、共同价值观、爱心、没有大男子主义

很多调查表明，大学生在选择恋爱对象时有以下一些具体表现：第一，注重对方的品德和个性特点。一般把对方的道德品质、生活作风、理想信念、诚实善良、正直等放在首位。同时，在个性方面也强调性格上合得来。其中男大学生则对女性贤惠、温柔等特征要

求较高，许多男大学生认为理想的对象是贤妻良母型，而不是事业型。第二，对“美”的要求比较高，尤其是男大学生比较强调女性的外表美。第三，对家庭社会条件也比较重视，一些大学生在择偶时，会考虑对方的籍贯、家庭地位及其经济状况等，希望与其门当户对。

男性和女性之间的对“爱”差别还是挺大的，如表 8-1 所示。

表 8-1 男女对爱的差异

	女 性	男 性
在感情上的需要	关心、照顾、了解、尊重、专一、肯定、保证	信任、接纳、欣赏、羡慕、认可、鼓励
在爱的关系中	需要感到被珍爱，而不是生活照顾、物质满足	需要感动能力被肯定而不是经常的挑剔与忠告
情绪低落时	需要别人聆听她的感受，而不是替她分析和建议	需要独自安静，而不是勉强他细说缘由
在增进爱情时	需要感到被对方了解和重视	需要感到被对方欣赏和感激
在互相沟通时	总是以为男性的沉默代表对她的不满和疏离	总是以为女性的宣泄代表向他寻求解决问题的方法

要想了解如何去爱，必须得接受男性和女性之间的心理差异。

第一，两性的情感需求不同。女性在情感上要求被关心和照顾，希望男性了解自己、尊重自己，并适时的给予肯定的言辞和保证；男性则希望被女性信任、接纳，希望得到女性对其品质的欣赏和认可，希望女性在能给予支持和鼓励。

第二，在恋爱关系中，女性更关注男性的情感联系，希望感受到自己被挂念，而不是被给予生活上的照顾和物质上的满足；男性希望女性能看到自己能力的体现，而不是对自己的挑剔和忠告。

第三，在情绪表达方面，女性倾向于宣泄，当女性讲述她的感受时，只为同对方交流和分享，而男性会认为女性在征求意见，于是打断女性的谈话，针对女性的问题和困惑开始提供一系列的解决方案，这是错误的！恰如其分的倾听会使效果更好。男性在遇到情绪问题时，更倾向于独自安静，而不是细说缘由，男性更加需要个人空间。

第四，在自我价值感方面，女性自我价值的实现更多来自情感的满足，也来自人际关系的质量；男性的自我价值感来源于成就。曾经有个德国机构做过这样一个实验，他们在慕尼黑选择了一家店，悄悄安装了一面镜子，观察从这里经过的每个男女分别会发生怎样的行为反应。起初大家以为一定是女人在镜子前流连的时间最久，没想到结果大大出乎所有人意料！在 8 小时的实验过程中，共有 1620 个女人经过镜子，其中只有 540 个女人在镜子前面停下来端详自己，其他女人根本对镜子视而不见；而经过镜子的男人共有 600 个，但无一例外都停了下来仔细地打量自己，并对衣服、佩饰做了一些整理，还回头看看其他人是否注意到自己。也就是说，男人比女人更注重别人的评价，更希望获得成就感。

第五，在相互沟通方面，男性和女性都会从自身做出假定。女性认为男性的沉默是疏离，男性认为女性的宣泄是在寻求问题解决的方法。

所以，了解了男性女性之间的心理差异，就能在生活中学会相处，妥当处理情感当中的问题了。

二、爱的语言

要处理人与人之间的情感问题，就要学会沟通和表达。人们除了语言的沟通，还包括了其他一些内容。心理学家威廉·詹姆斯在《爱的五种语言》一书中讲了维护恋爱关系的五种能力。

（一）肯定的言词——鼓励、肯定、仁慈、谦和

詹姆斯说过：“人类最深处的需要，就是感觉被人欣赏”。对那些安全感低、有自卑情绪的人，在缺少安全感时，就会缺少勇气。而这时，如果配偶能给一些鼓励的话语，往往会激发出对方极大的潜力。

丽丽希望丈夫能帮她给地板打蜡，无论怎样提醒，丈夫就是无动于衷，反而在每个周末把音乐影碟看得如醉如痴。一年过去了，丽丽越想越恼火，于是她去咨询。“你确定他知道，你的要求是帮你打蜡吗？”咨询师问，“我肯定！”丽丽答道。“你丈夫做过的什么事情让你觉得满意？”咨询师又问，丽丽说：“他很爱整洁，从不乱丢衣袜。我的车都是他去加油和保养的。如果朋友一起吃饭，他总是抢先买单。”，咨询师说：“我的建议是，从现在起，不要再提帮你打蜡的事，下回丈夫帮你做的任何事情，你都口头赞美他一下，比如谢谢你帮我加油，而不要说，我的车又没油了，你去加油吧。”离开时，丽丽对咨询结果并不满意。而3周之后，她却兴奋地打电话给咨询师：“你的建议非常有效。”很多人成长中家庭管教较为严厉，无论多么努力，父母的夸奖都很吝啬。这样的孩子成年后，会有比较严重的自信危机，对他们而言，被欣赏与赞美胜过其他。

另外，鼓励不是施加压力。例如，妻子并不希望减肥，而丈夫却说“你一定能变得更瘦”，这就不能算一种鼓励的爱语。要在对方心甘情愿去做一件事时，再送上他/她需要的肯定的言词。

试一试

1. 用一张卡片写上“言词是最重要的”，贴在你的梳妆镜上。
2. 写下每天你对他/她说的肯定的言词，坚持一周，然后和他/她一起，看看你的记录。你可能会发现你说的很好，或者其实很差。



■ 大学生心理健康教育理实一体化教程

3. 定一个目标,比如连续1周,每天对他/她说不同的赞赏的话。寻找他/她的优点,并告诉他/她,你多么欣赏那些优点。
4. 当你感到用词贫乏时,留心报刊中那些肯定的言词。
5. 写一封情书给他/她。
6. 在他/她的父母朋友面前赞美他/她。
7. 告诉他/她,你是多么欣赏他/她的某个优点。

(二) 精心的时刻

什么是精心的时刻?答案是给予对方全部的注意力。你是否留意过一起用餐的男女?婚前约会和已婚夫妇的表现非常不同,前者彼此注目,后者则东张西望。所以,称得上精心的时刻必须是全神贯注的交谈,或是一顿只有你们两人的烛光晚餐,也可以是手拉手地散步。活动其实是次要的,重要的是花时间“锁住”对方的情感。

试一试

1. 一起散步,问对方“你童年最有趣的事是什么?”
2. 请配偶列一张单子,写上他/她喜欢跟你一起做的5种活动。在接下来的5个月里,每月做一种。
3. 问问他/她,和你说话的时候,他/她最喜欢待在哪儿?是什么时候?……也许下次交谈,你们就会坐在飘窗旁,而且是下午4点。
4. 想一种他/她非常喜欢而你却很少过问的活动,比如买彩票,看足球赛等,告诉他/她,接下来的这个月里,你希望和他/她一起参与一次。
5. 每天找些时间,分享当天的趣闻。
6. 在未来的一段时间里,安排一次只有你们两个人的旅行。

(三) 接受或赠与礼物

礼物是爱的视觉象征。它可以是买来的、自己制作的或是精心发现到的。礼物是一件提醒对方“我心里有你”的东西,事实上,这是最容易学习的爱的语言之一。

试一试

1. 尝试一次礼物大展示:早上送他/她一块巧克力;下午发条情话短信;晚上送他/她一束鲜花。观察他/她的反应,如果他/她又惊又喜,那么恭喜你,他/她

的爱语就是接受礼物。

2. 亲自动手制作礼物。也许它只是回家路上捡到的一块石头，纹理粗糙，其貌不扬。只要配上一个小盒子就 OK 了，因为里面的字条上写着：它就像我，等着你去打磨。

3. 选择一个星期，每天都送给配偶一件礼物，可以肯定的是，你的配偶一定会记住这段时光。

4. 存储“礼物点子”，只要你的配偶无意中说出“我喜欢……”，就把它悄悄记下来。

5. 一定不能忘记长存之爱的礼物，比如结婚纪念日、生日等。也许，在某个地方种棵树既有创意，也能向别人夸耀。

（四）服务的行动

做配偶想要你做的事，你替他 / 她服务因而使他 / 她高兴，表示对他 / 她的爱。当男女热恋时，为对方服务是自愿的，甚至是费尽心机的。或许你可以经常问对方：“如果这个星期我可以为你做一件事，你希望是什么？”相信不久之后，你的配偶就会越来越幸福。

（五）身体的接触

肢体接触是人类感情沟通的一种微妙方式，也是表达“爱”的有力工具。性生活只是这种爱语的方式之一，牵手、亲吻、拥抱、抚摸等都是身体的接触。对有些人来说，身体的接触是他们最主要的爱的语言，缺少了它，他们就感觉不到爱。



试一试

如果配偶的爱语是身体的接触的话，那么：

1. 吃饭时用膝或脚轻轻触碰配偶的膝或脚。
2. 配偶做饭或者看电视时，从后面轻轻抱住他 / 她，持续一段时间，直到他 / 她不要你这样为止。
3. 散步的时候，拉着他 / 她的手。
4. 家人和朋友来访时，当着他们的面抱一下你的配偶，或将手搭在他 / 她肩上。你一定会得到配偶的双倍情绪高分——因为你是向他 / 她表示，“尽管有这么多人，我还是得说我爱你。”

三、爱的能力

爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力，它对人的一生发展有着重要的意义。爱的



能力包括：表达爱的能力、接受爱的能力、拒绝爱的能力、鉴别爱的能力、解决爱的冲突的能力、保持爱情长久的能力。如果一个人心中有了爱，就要敢于用正确的方式表达；如果面对别人的示爱时，要能够取舍，并及时做出接受或拒绝的选择，要有能够承受求爱被拒绝或拒绝他人求爱的心理困扰的能力。其中，对于自己不愿意接受或认为不值得接受的恋爱应有勇气拒绝，拒绝时应注意两点：第一，如果不希望恋爱到来，拒绝的语气要果断坚决，容不得半点优柔寡断，否则会对对方造成更大的伤害；第二，要掌握恰当的方式，虽然每个人都有拒绝爱的权利，但是也要给予对方最起码的尊重，同时要明白爱情不仅是一种权利，更是一种责任和义务，恋爱双方必须以高度负责的态度来对待恋爱。爱的权利和义务是不可分割的，教育家苏霍姆林斯基在《给儿子的信》中曾教导儿子：“要记住，爱情首先意味着对你的爱侣的命运、前途承担责任。想借爱情寻欢作乐的人，是贪淫好色之徒，是堕落者。爱，首先意味着献给，把自己的精神力量献给爱侣，为他（她）缔造幸福。”

四、爱的结束

失恋是大多数人会经历的事件，尤其是大学生。大多数失恋者都能理智地看待并接受这一现实，但是也有一些人因为把失恋看得太重，并在这种打击下产生心理问题。失恋是痛苦的，应该接受这种痛苦。如果自己调节不了，就需要外界的帮助，但更重要的是提高自己的心理承受力，增强心理的适应性，学会自我心理调节，从而达到新的心理平衡。

面对失恋引起的主要情绪反应是痛苦与烦恼，其原因是失恋带来的缺失：（1）生活内容的缺失，恋爱的两个人从共同分享心情、分享生活，到彻底的隔断，是一种生活习惯的突然转变，会给双方带来很大的不适应感；（2）感情寄托的缺失，失恋的实质是爱的心理平衡被打破，是恋爱两人之间的情感共同体的分解，使得双方的情感依托消失；（3）个体价值的缺失，很多人在失恋后开始否定自我，产生自卑心理。有思想、有志气的青年不应受世俗偏见的束缚，不能自己看不起自己。如果能从失恋中发现自己的不足，并有所进取，那才能有所收获，才会为下一次恋爱做更好的准备。

失恋是非常痛苦的，失恋也是非常悲伤的，当我们失恋后，会有很多不良的情绪，如抑郁、焦虑、悔恨、怨恨、愤怒、自责等。那么我们失恋后如何调整情绪呢？

1. 应明确失恋未必是坏事：恋爱取得成功，除了社会公认的品质、观念以外，还有许多特殊的心理要求，比如性格和谐、志趣相同、价值观一致、生理特征相配等。如果因为这些方面发生矛盾，使恋爱不能进行下去，倒不必过于痛苦。不妨反过来思考一下，如果勉强凑合下去，造成以后感情不和，爱情又有什么幸福可言？失恋固然不是幸事，然而双方没有志同道合、个性契合，早点分手也并非坏事，正所谓“塞翁失马，焉知非福”。

2. 合理宣泄自己的情绪：失恋造成的情感压抑是十分严重的，如果不及时地合理宣泄，就会出现各种不适应的症状。比较有效的宣泄方法有以下几种：（1）向亲密的朋友或家人倾诉内心的苦闷和悲伤。（2）可以闭门痛哭一场。（3）寄情于山水之间，向大自然宣泄自己压抑的情绪，失恋后可以与朋友一起外出远游一次，体验大自然之奇丽与伟大、人生赠予的美好，就会觉得自己失恋的痛苦只不过是沧海一粟，心胸会变开阔，郁闷的心情也会有所缓解。（4）升华。升华是宣泄失恋后心理能量最理想的方式。失恋者应运用理智，把感情、精力投入到能充分实现自身价值的事业和对生活的热爱上去，从而将失恋造成的挫折，在更高的升华境界中得到补偿，获得更大、更多的收益。

3. 丢弃自卑：失恋并非羞耻之事。但有些失恋者却认为失恋是令人耻辱的，是被对方玩弄了，从而感到脸上无光，产生了强烈的自卑感，甚至因此离群索居。其实，任何事情的发展都面临着两种前途，恋爱也一样。恋爱一次成功固然可喜，但这毕竟只是可能性，而不是必然性，所以谈恋爱时就要有谈不成的心理准备，失恋也是在情理之中，是无可非议的。

4. 若失恋是因误会引起的，就应积极消除误会：如果是对方误会了你，请你不要急躁，待稍平静后，你自己或求助对方信得过的至亲好友，向对方说明全部真情。如果你误会了对方，则应平静、耐心地倾听对方的解释，真相大白后应向对方表示歉意，并且在今后善于冷静地处理问题，不至于再造成新的误会。

5. 时间是一剂良药：失恋是一个过程。很多时候，我们本以为迈不过去的槛，在过了一段时间后去回想，其实早已轻松跳过了。当我们以为撑不过去的时刻，其实忍着熬着也就自然而然地过去了。时间最大的魔力就在于让人在面对一切已知与未知的困难时都毫不担心，莫名地相信它会给一切事情一个最美好的答案。

第四节 了解性心理

性心理是指与人类“性”有关的心理，它包括围绕性欲望、性冲动、性行为、性满足而产生的认知、情感、需要和经验等心理活动。性心理健康教育是心理健康教育的重要组成部分，是人的全面发展乃至社会进步的重要保证，性心理健康教育既是学科知识的教育，更是人格的教育、身心健康的教育，是现代文明人必须接受的，从这个意义上来说，性心理健康教育充分体现了尊重人的价值。所以，健康的性心理能促进人的素质全面提高，促进人的身心全面发展。



案例讨论

《中国青年报》的报道：《藏在书包里的玫瑰》——一本对十三位大学生性行为的调查报告。接受调查的十三个孩子都在大学或高职院校。其中有一位女孩名叫历历，大二时与另一个男同学一起到澳大利亚参加自费交流项目，在她举目无亲的时候，与这个男孩日渐亲密，建立了恋爱关系。

讨论：作为一个同龄人，你是如何看待这种关系的？

接着看报道：接受采访的十三个青年中，当被问及有无在大学时期发生过性关系时，多数被访的女同学承认，因为太早地发生了性行为，自己的生活轨迹发生了重大改变。有些人至今仍有心理崩溃之感。女作家毕淑敏用了四个字评价这些学生的亲历。她们都无一例外为自己纯真的、青春萌动的爱情自愿付出了这人生的第一次；所有人当时都紧张无措，没有人从这第一次中体味到快乐，多数女孩子感到自己像是放在爱情祭坛上的祭品；男同学一旦导致女方怀孕，他们都万分惊慌、不敢负责；没有人至今仍旧和自己的第一个“伴侣”保持着爱情关系。

当问历历：“发生性行为对你的最大影响是什么？”这位大学生回答说：“这件事对我的爱情观、婚姻观产生了很大的影响。不止这件事，包括这段所谓的感情，也使我对爱情产生了很大的怀疑，我不知道这个世界上到底有没有爱情。表面上一直在笑，学习也很好，但是没有一个人知道我内心的挣扎、想法以及自暴自弃的情绪。空闲时我会想假如为钱去做‘鸡’什么的，在我看来也无所谓，我认为反正都已经发生过了，再做什么都无所谓，随便交几个男朋友都无所谓，直到碰到现在的男朋友。”

还有一位女生在瞒着父母做完人工流产的第二天就去上课，第五天就参加 1000 米跑测试，结果昏倒在赛场上。为此，她留下了很严重的妇科病，在以后的体检中，腹部永远有一块阴影。这位女生在学过了相关知识后，她放声大哭、后悔不已，开始怀疑自己还能否做母亲。

请来自某计生局近几年的统计材料：在不孕的女性中，先天性的占 60%～70%；后天性的占 30%～40%，后天性不孕的女性中，曾因发生性关系怀孕而流产所致的占 85% 以上，此外，这些女性大多数还患上了其他妇科疾病。

讨论：看完这些，你的想法是什么呢？

一、大学生性心理活动的表现

大学生性心理活动的表现，在形式上与其他青少年的性心理活动表现是大致相同的，包括对性知识的渴望、对异性的幻想与追求、性欲望和性冲动的产生以及性行为等。

（一）性意识活动

由于身心的成熟，大学生的性意识逐渐萌发。常见的有对性知识感兴趣、对异性的爱慕和追求、常想到性的问题、性幻想及性自慰行为、性梦等。人的性意识活动是从性启蒙后开始的，其内容的丰富和活动频度的增加在青年期达到高峰。所以，大学生中性意识活动表现频繁，也是符合人性生理、性心理发展的自然规律的。对这些性意识活动，许多同学是能够恰当应对的，从而没有构成对自己的心理行为活动的不良影响，这属于正常的情况。但是，也有一些大学生不能较好地认识和对待自己的性意识活动，因而出现性意识困扰。有资料显示，大学生中出现性意识困扰的比例是比较高的。

请大家思考一下：

1. 看到“性”这个字，你联想到什么？
2. 你有关性的态度和信念是从哪里来的？
3. 当你听到性问题或面对性困惑的人时，你有哪些心理感受？（注意：你对不同性别的反应是否有差异？）
4. 我第一次了解性是通过……？
5. 我最早的关于性的记忆是……？
6. 我从父母那里接受到的言语表达的性信息是……？
7. 我从父母那里接受到非言语表达的性信息是……？

（二）性行为活动

性意识的出现，必然会在行为方面反映出来。事实上，许多个体在童年，甚至幼年就已经出现了性行为活动，只是当时的性行为尚带有简单模仿和好奇的性质而已。随着性生理、性心理的不断成熟，发生性行为的人数和性行为活动的频度也随之增多。

在一项大学生性行为活动状况回顾性调查中发现，大学生中曾发生过性行为的人数占一定的比例。这些性行为包括手淫、抚弄性器官、游戏性性交、婚前性交等，其中以手淫的发生率最高。有资料显示，男青少年中有 70% ~ 90% 的人曾有过手淫，女青少年中 30% ~ 60% 有过手淫。可见，就统计学角度来看，手淫是个体性发育过程中普遍存在的现象，不能视之为异常行为。但是，如果由于各种原因导致手淫过度，影响了个体的心理健康状况，则应给予关注。一般来说，过度手淫的原因主要与性生理失调、遭受心理的压力和挫折、性知识缺乏和外界性刺激的诱惑等因素有关。过度手淫的危害性在于它会影响学生的精神状况，尤其是令他们产生强烈的自我道德谴责感，使其自卑，进而影响其正常的学习与人际交往，有的甚至产生社交恐惧症，因此，正确认识和对待自己的手淫行为是非常重要的。

此外，大学生边缘性行为和婚前性行为的发生率也占有一定的比例。边缘性行为



包括童年或少年期的游戏性性交、青春期及青年期的接吻、拥抱、抚弄性器官等。这些性行为,如果学生不能进行较好的控制和应对,则会导致心理的困扰和心灵的伤害。一些资料显示,有边缘性性行为的学生中,约 1/4 的男生和 1/2 的女生在事发时就对其心理构成了严重困扰因素,如心理上的不安、烦恼、自卑、自责、恐惧等,都对他们的学习、生活、交往等产生了不良影响。有婚前性行为的学生中,在事发之后,心理上出现严重不安、自我否定、恐惧焦虑的男女学生均占 82.2%,对该性行为持有害评价的男生占 37%,女生占 82.2%。可见,在大学阶段发生性行为是一种对当事人的心理影响严重,并引发较多社会问题的有害行为,应引起大学生的充分注意。

二、性心理的自我调节

性生理、性心理的正常发展是学生走向人格成熟的重要方面,也是学生心理健康的重要标志。因此,如何正确认识自己的性心理活动并对自己已出现的性心理问题进行自我调节和处理,是学生保持和增进心理健康的重要途径。一般来说,性心理的自我调节主要有下面一些方法。

(一) 正确认识,端正思想

了解青春期内生理、性心理发展变化的规律、正确认识这些变化所带来的各种情绪和行为反应,是大学生自我调节的重要基础,因为大学生许多性心理问题的产生都是与其对性不正确的认识有关的。具体而言,这些认识包括:

1. 正确看待身体的变化,愉快地接纳自己的性身份。随着第一性征的发育成熟和第二性征的显现,男女青少年的身体会发生显著的变化。当然,由于个体差异,每个人的性特征发育存在很大的差别,大学生不要过分地为自己与他人的不同而担心。咨询中我们常发现有的同学为自己的体形太瘦或太肥胖而担心,有的同学为自己的乳房或阴茎太大或太小而担心,有的同学则为自己的月经或遗精过多或过少而担心。其实,这些担心都是无谓的,只要性特征在正常生理范围内,则个人的内在美就会起到更为重要的作用。因此,愉快的接纳自己的性身份与性特征,是心理健康的重要保证。

2. 正确看待性意识活动,树立科学与健康的性意识观念。作为大学生,应该科学地学习性生理、性心理的有关知识,了解性意识发展的规律,正确看待和处理自己的性幻想、性梦以及被异性吸引、常想到性的问题等表现。一方面要认识到这些性意识活动是青春期内性心理的正常反应,以消除因为性意识活动所带来的罪恶感、自卑感和种种自我否定的评价等;另一方面也要注意让自己的性意识活动有适当的宣泄途径,如通过与异性同学的自然交往或与同性同学讨论有关的话题来让自己的性幻想有表达的机会,以免使自己陷入性幻想中不能自拔。

3. 正确看待性冲动和自慰行为,确立顺其自然的坦然态度。由于受到一些不正确观念的影响,在大学生中仍有不少人认为手淫是一种“见不得人的”、“很坏的”行为。即使有的人在理论上也知道手淫是一种自慰行为,适度手淫并无害处,但在潜意识里仍认为这是有害的。这些错误的观念往往导致学生的心理困扰和心理障碍。其实,手淫是成年人很普遍的一种自限性性行为,它不仅没有那么多可怕的恶果,而且还存在一种自然的、生理的调节机制。正如美国心理学家哈密尔顿认为的那样:“手淫这种行为是一种自我限定的功能,就像吃饭、喜欢某种体育运动或任何其他自然功能一样。假如过度手淫,那么你的生殖区就会感到不舒服,如此而已。”当然,说适度的手淫无害,并不是说手淫是必须的,更不是说要手淫无度。我们所强调的是不要对手淫有犯罪感和恐怖心理,最好的准绳也许是“听其自然”。

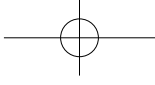
(二) 积极引导,良好适应

在正确认识性心理发展规律的基础上,如何去顺应这种变化以达到良好的适应,是自我调节的第二个重要方面。正常的异性交往将有助于学生身心健康和人格发展,对其以后的婚恋生活也会奠定良好的基础。相反,抑制、回避正常的异性交往,不仅影响学生健全人格的发展,也为今后的成长设下障碍。因此,如何适当与异性交往,就成为学生自我调节的重要内容。我们认为与异性交往时,不妨遵循“自然”和“适度”两个原则。具体来说,应注意这样几点:①克服过分羞怯。与异性交往时要感情自然,仪态大方,不失常态,避免因过分的羞怯而引起对方的误会。②真实坦诚。与异性交往过程中要做到坦荡无私,以诚相待,相互信任是建立和发展良好异性关系的前提和基础。③留有余地。虽然是结交知心朋友,但所言所行要留有余地,不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时,要尽量回避或谨慎应对;交往中的身体接触要把握好分寸,不能过于轻浮,也不要过于拘谨。在与某异性的长期交往中,更要把握好立场,使亲密程度恰到好处。

(三) 发现问题,及时处理

性心理困扰是青少年学生常见的问题,因此了解性心理困扰常见的原因和表现,并能及早发现和给予积极处理,这是学生自我调节的第三个方面。通常,性心理困扰的直接后果是会产生自卑、自责和自我否定的倾向,它不仅影响学生的情绪,也影响学生的人际交往和学习的效率。所以一旦发现自己存在性心理问题时,则应及时处理。具体来说,可以采取下面一些措施。

1. 阅读有关书籍,修正自己错误的认识。性心理困扰与性知识缺乏有密切关系,因此,寻找一些性生理和性心理的科普书籍来阅读,对青少年性心理发展的规律及其行为表现有正确的了解,将有助于帮助自己消除误解,解除心理负担,进而避免自卑、自责的不良情绪。需要强调的是,阅读的有关书籍并不包括那些“黄色书刊”,因为青少年对性生理与



大学生心理健康教育理实一体化教程

性心理的许多错误认识以及由此而产生的性心理困扰大多来自于这样一些不科学的、富有煽动性的书刊。事实上,淫秽书刊、色情影视等对大学生性心理和性行为的形式易带来畸形冲击。所以,学生应选择健康、科学的性知识书刊来阅读。

2. 找好友交谈,帮助自我认识。许多学生的性心理困扰源于对自己性身份、性幻想、性欲望、性冲动的害怕,他们以为只有自己才遇到这些困扰,因而担心、恐惧。如果自己的这种不安心情没有找人倾吐,而是压抑在心里,则会出现问题。相反,如果找好友交谈,一方面有助于宣泄自己的不良情绪,更重要的是它会使你了解到原来每个人都有同样的烦恼,因而在心理上会放松许多。通过与好友交流,还可以从他人处获得一些如何应付青春期烦恼的信息和经验,从而有助于自我的调节。

3. 找专家心理咨询,消除心理困扰。有时,同学好友的意见和建议并不是完全正确和适当的,而且对一些严重的心理问题,比如关于失恋后的自贬心理、社交恐惧症、性心理变态等,也无法通过好友的交谈来解决问题。所以,更有必要向心理学专家请教。心理学专家不仅只帮助解决一个具体的问题,还能协助个体心理和人格的健全发展,因此咨询的意义更为深远。

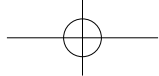
案例分析

性意识困扰的心理辅导

某女,20岁,大学二年级学生。性格内向,不愿意与人交往,心情烦恼而来寻求帮助。她被称为“肛门痴”的毛病所困扰。她经常感到有个东西总是在她的肛门处乱钻,使她难以静心学习,也使得她害怕与人交往。为此她非常痛苦。继续询问,我们发现她的问题可以追溯到大一时期。她所在班的某专业课老师长得比较英俊,讲课也生动易懂,令她很倾慕。慢慢地,她开始思恋该老师,不仅上课时目不转睛地注视老师,下课也总想与该老师交谈,甚至睡觉时也在想老师。每当该老师走到她身旁,她就心跳加快,难以平静地学习。同时,对自己这种思恋老师的心理和行为表现,她又感到很自责,认为自己的思想简直太坏了。于是,当事人努力控制自己,尽量不去注视和想念该老师。然而,越想控制自己,其结果却适得其反,为此当事人很烦恼,上课开始注意力不集中,学习效率也开始下降。后来,另一件事情加重了她的心理冲突。有一次,她和一位女同学在球场边看男同学打球,那女同学说她很不喜欢看到男生穿短裤,这时,她的眼睛就不自主地望向男生的下身。这举动令她很后怕,她觉得自己实在太坏了。此后,每当看见男生,她就努力不让自己去看对方。然而,越想控制自己,自己的眼睛却好像失控一样,偏要看向男生的下身。她非常惊慌,她开始想象自己周围有一堵墙,使自己无法看到男生。慢慢地,她又感到似乎有什么东西在试图穿过这堵墙,最后就发展为所谓的“肛门痴”。

案例讨论:这位女生一方面渴望、幻想与异性交往,同时又自责、压抑自己的心理

需要。关键是要让她领悟到心理困扰的原因在于自己内心的矛盾冲突，而冲突产生的关键又在于自己对性心理发展过程中出现的性心理反应存在不正确认识。应通过向她介绍青春性生理和性心理的有关知识，尤其是针对性意识问题进行详细说明，指出大学生出现性幻想是完全正常的，无须为此自责自罪。建议她多与同学交往，多关注外界事物和他人，这样有助于转移自身的注意力，也有助于扩展自己的生活经验，获得良好的人际关系，进而促进自己的成长。



反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E - m a i l: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036